Айболит

№19 (573) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агент

Встал не с той ноги...

стр. 21

Что там в бутылке с водой?

стр. 2

Чёрный кот удачу принесёт

стр. 24

Счастье не в деньгах, а в корочке хлеба

стр. 21

ОБЪЯТИЯ СПАСУТ ОТ ХАНДРЫ

стр. 2

Зуб мудрости — надежда и опора

Шоколад защищает сердце и сосуды

Самая последняя новость: шоколад предотвращает развитие мерцательной аритмии.

К такому выводу пришли датские ученые, проведя исследование на 55 тысячах соотечественников в возрасте 50-64 лет. Датчан наблюдали 13,5 года, и за это время выяснилось, что у тех, кто употребляет одну порцию шоколада в неделю, аритмия встречалась на 17% реже, чем у тех, кто ел его реже одного раза в месяц. А у тех, кто съедает 2-6 порций в неделю, — на 20% реже. Выходит, это лакомство защищает сосуды и предотвращает болезни сердца. Лечебная доза — 25-30 г темного шоколада в день.

Аритмия — поражение сосудов, питающих кровью сердце. Это называют ишемической болезнью сердца. Защищая сосуды сердца, шоколад предотвращает последующее развитие аритмий. И еще доказано, что темный шоколад препятствует образованию тромбов не хуже аспирина. Благодаря этому свойству он снижает количество инсультов и инфарктов, которые случаются из-за образования тромбов в сосудах мозга и сердца.

Ученые из США лечили гипертоников горькими стограммовыми плитками. Выяснилось: горький шоколад снижает систолическое давление в среднем на 12 мм рт. ст., а диастолическое — на 9. Одновременно снижается содержание вредного холестерина в крови, а инсулин работает более эффективно. Последнее очень важно для больных сахарным диабетом II типа, который часто сопутствует атеросклерозу и гипертонии и резко ухудшает прогноз при этих болезнях.

От ангины

■ ЛОМТИК БЕЛОГО ХЛЕБА ОПУСТИТЕ В КИПЯЩЕЕ МОЛОКО, ОСТУДИТЕ СЛЕГКА И СЪЕШЬТЕ. ДЕЛАЙТЕ ТАК 3 РАЗА В ДЕНЬ, ПОКА НЕ НАСТУПИТ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ МОКРИЦЫ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

■ ПОМОГАЮТ ИНГАЛЯЦИИ С КАРТОФЕЛЕМ, А ТАКЖЕ С РОМАШКОЙ, ЛИСТЬЯМИ МЯТЫ И ШАЛФЕЯ. ЕЩЕ ЛУЧШЕ СМЕСЬ ТРАВ ДОБАВИТЬ, КОГДА ВАРИТЕ КАРТОФЕЛЬ, И ПОДЫШАТЬ НАД ПАРОМ 10-15 МИНУТ.

В ТО ВРЕМЯ КАК ДЕТИ ПИШУТ СОЧИНЕНИЕ «КАК Я ПРОВЕЛ ЛЕТО», ВЗРОСЛЫЕ ДУМАЮТ: «КУДА Я ДЕЛ ЛЕТО?»

Думай, думай

12 объятий

Спасут от хандры

Ученые уверены, что от количества объятий зависит будущее ребенка.

Малыш, который не получил нужного количества ласки до 7 лет, может вырасти агрессивным и замкнутым, неспособным на любовь. По мнению ученых, именно такие люди могут стать убийцами и маньяками.

По мнению семейных терапевтов, взрослым требуется как минимум четыре объятия в день. И это минимальная «доза», которая позволяет человеку выжить. Чтобы почувствовать себя любимыми, требуется восемь объятий, а для ощущения счастья — уже 12. При этом неважно, кого обнимать. Объятия оздоравливают и физически, и душевно. Известно, что для лечения детей с аутизмом используют терапию прикосновений. Мать сажает ребенка на колени, крепко прижимает к себе и держит так в течение определенного времени. Говорят, это дает потрясающие результаты.

В ходе исследования выяснилось, что регулярные объятия, которые длятся хотя бы 10 секунд, нормализуют кровяное давление, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают кровообращение.

Объятия делают нас сильнее морально. Не случайно нам интуитивно хочется обнять людей, которые оказались в сложной ситуации.

Прочти и передай другому

Яд в бутылке с водой

Знакомые напугали меня. Сказали, что из пластиковых бутылок и посуды выделяется какой-то бисфенол, вызывающий рак молочной железы. Хотелось бы точнее узнать об этом.

И. Онищенко, Москва

Точное название этого вещества — бисфенол А, и он действительно может способствовать развитию рака у женщин. Все дело в том, что он относится к синтетическим эстрогеноподобным веществам. То есть действует так же, как и эстрогены — женские половые гормоны. Он может быть вреден и для мужчин, особенно в критические периоды, когда у мужского плода закладывается половая система, потом в течение первого года жизни, когда она активно развивается, и в подростковом возрасте, когда происходит возрастная перестройка организма мальчика. Есть данные, что бисфенол вреден девочкам, когда они проходят через свои критические периоды развития и перестройки половой системы. Кроме рака груди, он способствует возникновению ожирения, сахарного диабета II типа, заболеваний сердца и сосудов.

Бисфенол А содержится не в любом пластике. Например, в обычных ПЭТ-бутылках с водой его нет, а в бутылках из поликарбоната — они более плотные и с толстыми стенками — есть. Поликарбонат часто используют для больших сменных бутылей, которые устанавливают на кулеры, и в бутылочках для детского кормления. В некоторых странах делать такие бутылочки для малышей запретили. Узнать, есть ли в пластике бисфенол, можно по маркировке. На таких изделиях должен быть характерный треугольник со стрелочками. Если внутри него или под ним есть следующие обозначения, то этот пластик содержит бисфенол: PS 07 или 0 (иногда они могут сочетаться). Если есть надпись PVC и 3, то бисфенол тоже может быть, но не всегда. При другой маркировке бисфенола нет, но и там могут быть вредные вещества, только иные.

Знаете ли вы, что...

ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА, КОТОРАЯ СОДЕРЖИТСЯ В ОВОЩАХ (К ПРИМЕРУ, В ОГУРЦАХ ЕЕ 80%) И ФРУКТАХ, — ЭТО ПРИРОДНЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ КРОВИ И ЛИМФЫ. БЛАГОДАРЯ ЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА ВЫВОДЯТСЯ ШЛАКИ И ТОКСИНЫ, ПРЕДУПРЕЖДАЯ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

Не «прилипай» к прошлому

Старые ненужные контакты в телефоне страшнее хлама в квартире.

Зачем хранить в телефоне номера людей, которые давно ушли из вашей жизни? Зачем иметь в друзьях тех, кто пишет злое, огорчает вас, напоминает о прошлых травмах и несчастьях? Тех, с кем связаны самые плохие ассоциации? Это вредно и опасно. Надо без гнева и печали удалить все ненужное, тягостное. Самое парадоксальное, что среди «мусорных» контактов может затаиться тот, кто желает вам зла, клевещет.

Иногда люди с изумлением рассказывают о том, как, удалив контакты человека, с которым давно не общались, не испытывают ни малейшего желания возобновить общение. При одном упоминании об этом человеке им уже становится нехорошо. Но стоит только удалить контакт «призрака прошлого» — и буквально через день этот человек начинает настойчиво звонить, писать, напоминать о себе... Если это так, значит, вы попали в точку! Он и есть зло.

А. В. Хрипунов, психолог

Новости

МАЛИНА ОМОЛАЖИВАЕТ СЕРДЦЕ

Медики из Великобритании провели эксперимент: одна группа добровольцев пила смузи из малины, а другая — похожий по цвету и вкусу напиток. В итоге у первых сосуды стали эластичнее, а у вторых изменений не произошло. Оказывается, если употреблять малину трижды в неделю, можно на 15% снизить риск болезней сердца, уверяют ученые.

СИГАРЕТЫ ГУБЯТ ПОЗВОНОЧНИК

Никотин, бензол, свинец и другие опасные соединения, которые вдыхают курильщики, ускоряют дегенерацию межпозвоночных дисков, установили индийские врачи. Многие из испытывающих боли в спине, бросив курить, почувствовали себя лучше. При этом им даже не пришлось принимать лекарства.

ГАЛСТУК МЕШАЕТ ДУМАТЬ

Немецкие неврологи предложили мужчинам пройти магниторезонансную томографию в галстуках и без них. Оказалось, что, даже слегка сжимая шею, галстук ухудшает кровоснабжение головного мозга, в результате чего снижается работоспособность.

ОБУВЬ ВЕНТИЛИРУЮТ БАКТЕРИИ

На рынке спортивной обуви скоро появятся кроссовки, за вентиляцию которых отвечают бактерии. Верхние части кроссовок сшиты из пористого материала, и эти поры заполнены бактериями. При повышении температуры человеческого тела бактерии начинают размножаться, и поры становятся шире, пропуская больше воздуха.

Ещё та проблема

Плохо работают почки...

ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО ВАШИ ПОЧКИ НЕЗДОРОВЫ И ПРОСЯТ ПОМОЩИ.

Почки выполняют в организме роль молчаливого охранника, который без сна и отдыха выводит из организма лишнюю жидкость и продукты распада. Есть у этого органа и другие жизненно важные функции: он регулирует кровяное давление, концентрацию солей и калия, участвует в выработке красных кровяных телец и витамина D. Не всегда бывает легко понять, что с почками что-то не так, но есть признаки, которые прямо на это указывают.

Нарушение мочеиспускания

Это один из симптомов недуга почек. Здоровые люди в среднем ходят в туалет по-маленькому 4-5 раз днем и один раз ночью. При этом количество мочи колеблется в пределах 700-2000 мл в зависимости от того, сколько жидкости выпито, не было ли переохлаждения, не пришлось ли волноваться и других особенностей организма. Если почки нездоровы, мочеиспускание становится учащенным или затрудненным. В первом случае (насторожитесь!) количество мочи увеличивается до 2,5 л в сутки и больше. При этом ее цвет заметно светлеет, как будто ее разбавили водой.

Цистит — одно из заболеваний, вызывающих многократное увеличение позывов к мочеиспусканию, сопровождающихся болью. Мужчины с гиперплазией предстательной железы часто встают в туалет ночью. А вот при камнях в мочевом пузыре обратная ситуация: больной спит спокойно, а вот днем бегает в туалет часто. При затрудненном мочеиспускании объем выделяемой за сутки мочи уменьшается до 500 мл и меньше. Такие симптомы бывают при новообразованиях шейки мочевого пузыря и трубчато-альвеолярной железы у мужчин, камнях в почках и мочеточнике.

Как болят почки?

Боль в области поясницы не всегда говорит о болезнях почек. Так проявляются хондроз и другие недуги. Если же проблемы с почками, боль локализуется не над тазом, а выше поясницы, ведь почки располагаются под самыми нижними ребрами. Боль может быть тянущей, ноющей, колющей или тупой. При воспалении боль ноющая, постоянная, а при движении камней — острая, и терпеть такую боль просто нет сил. Нередко она локализуется только в одной стороне. В любом случае определить, болят ли почки или другие органы и системы, может только врач на основании анализов, УЗИ и других обследований.

Отеки — главный признак болезней почек

Чаще всего отеки — признак острой или хронической почечной недостаточности. Дело в том, что анатомически и физиологически почки регулируют состав крови. При появлении любых недугов фильтрация почек нарушается. Это приводит к изменению состава крови и, как следствие, к развитию отеков. Это не что иное, как сгущение жидкости в пространстве между клетками тканей, где в норме ее быть не должно.

Если вы обнаружили у себя один из этих признаков, как можно скорее обратитесь к урологу для проведения обследования.

Кровь в моче

Когда это действительно опасно? Кровь в моче, или гематурия, не всегда признак какого-то серьезного заболевания. Она может быть и у здоровых людей после тяжелой физической работы. Это не страшно. Кровь в моче может появиться при перемещении камня из различных отделов почки в мочеточники и далее. Как только он выйдет, кровь в моче исчезает сама собой.

Другое дело, если в мочеполовую систему попадают бактерии или появляются злокачественные или доброкачественные опухоли мочевыводящих путей и почек. Тут без помощи врачей не обойтись. Инфекцию лечат антибиотиками, а при злокачественных новообразованиях их нередко удаляют вместе с органом. Кровь в моче могут провоцировать также заболевания крови, печеночная недостаточность, гемофилия, прием некоторых лекарств.

Отравление организма токсинами

Как оно себя проявляет? Если почки болят, то свою очистительную функцию они выполняют не на все 100%, а это неизбежно приводит к загрязнению крови токсинами. Определить наличие интоксикации можно по таким признакам:

* ухудшение аппетита и общая слабость;
* зуд кожных покровов и сыпь, раздражение, шелушение кожи;
* изменяются вкусовые ощущения, во рту появляется металлический привкус;
* нарушается сон, снижается концентрация внимания, падает работоспособность;
* человек становится раздражительным, у него всегда плохое настроение;
* появляются тяжесть в мышцах, головные боли.

Повысилось давление — проверьте почки

Это одно из частых проявлений болезни почек. Хроническая почечная недостаточность диагностируется у 20-30% гипертоников. Артериальное давление повышается при хроническом гломерулонефрите, сосудистом нефросклерозе, амилоидозе почек.

Е. Н. Гущин, уролог, кандидат наук

Работают мастера

Челюсть из ноги

После неудачного удаления зуба Владимир Клюев из Кемеровской области на четыре года лишился способности говорить.

В 2014 году у него заболел резец, и 64-летний мужчина пошел к врачу. Ему вырвали зуб, но неудачно: воспалилась нижняя челюсть. Закончилось все саркомой! После нескольких курсов химиотерапии Клюев перенес три операции. Чтобы остановить рак, хирурги удалили челюсть и часть языка. Резали постепенно, надеясь на лучшее. Но чуда не произошло. Владимир остался без рта. Супруга кормила его через трубочку, вставленную в нос. Перетирала пищу, вводила шприцем. Последние анализы порадовали медиков, и они послали больного в областную клиническую больницу им. Беляева.

В. Вавин

Клюевым повезло: в клинику как раз приехали итальянцы. Вместе с талантливым врачом Вячеславом Вавиным они сделали пациенту новую нижнюю челюсть. Из чего? Из ноги! Для челюсти хирурги взяли сухожилия голени, а губами стала кожа со спины. Они тяжело приживались. Долго не спадали краснота и отечность. Врачи волновались, так как случай этот для них пока был единственным и уникальным. Теперь пациент может относительно свободно дышать. Трубку из его носа убрали. Ест и пьет из бутылочки. Исправляя чужую ошибку, врачи сделали все, чтобы победить саркому и вернуть Владимира к нормальной жизни. Правда, из-за болезни Владимиру Александровичу пришлось отказаться от старых привычек. Он любил париться — запретили. Курил — медики заставили прекратить. И материться перестал — с перевязанной челюстью не поругаешься.

Намотай на ус

Одиночество более опасно для здоровья человека, чем лишний вес. К такому выводу пришли американские ученые. Они объединили результаты 148 исследований и выяснили, что у тех людей, которые не изолированы от общества, ниже риск преждевременной смерти. Общение с другими людьми — потребность человека. В зоне особого риска пенсионеры. Пожилые люди должны использовать любой повод для знакомства с другими людьми и как можно чаще выходить из дома.

Стихи наших читателей

ЛЕТО НА ДАЧЕ

Хорошо на даче летом!..
Утром на заре проснешься,
Сад залит нежнейшим светом,
Выйдешь, солнцу улыбнешься.
Распахну окно пошире:
Пахнет травами, цветами.
Как прекрасно в этом мире,
Понимаешь лишь с годами.
Водой умоюсь дождевою,
Зарю в бочке расплескаю,
Ноги вымою росою,
Здоровья близким пожелаю.
Кукушку снова посчитаю —
Годов сегодня вдруг прибавит?
Хотя давно уже я знаю,
Что жизни вечной не бывает.
Года кукушкины считая,
Понимаю все, конечно,
Но красота вокруг такая,
Что хочется жить вечно.

А. Бабич, Барнаул

НИКОГДА, НИКОГДА, НИКОГДА!

Не страдай ты больше, не страдай,
Забывай ты его, забывай,
Не вернутся юные года
Никогда, никогда, никогда!
Не коснется моя рука,
Его жизнь от тебя далека,
Неужели забыл ты все:
Радость, горе твое и мое?
Словно это было вчера —
Эти летние вечера,
Тихой песни напев родной,
Под который бродили с тобой.

Ю. А. Смирнова, Владивосток

P. S. Это стихотворение моей мамы Юлии Александровны Смирновой. Ее уже нет с нами, но память о ней живет, как и ее стихи.

Т. А. Уварова, Балабаново

ЮЖНАЯ УЛЫБКА

Обожаю улыбку твою...
Солнце в небе все ярче и выше...
Показалось — деревья поют,
Я душой эту музыку слышу.
Мне с тобой и светло, и легко.
Словно птиц очарованных стая,
Поднимает любовь высоко,
И она от восторга сверкает.
И на юге в зеленых садах
Поспевают чудесные фрукты.
То ли персик румяный в руках,
То ли полного счастья минуты.

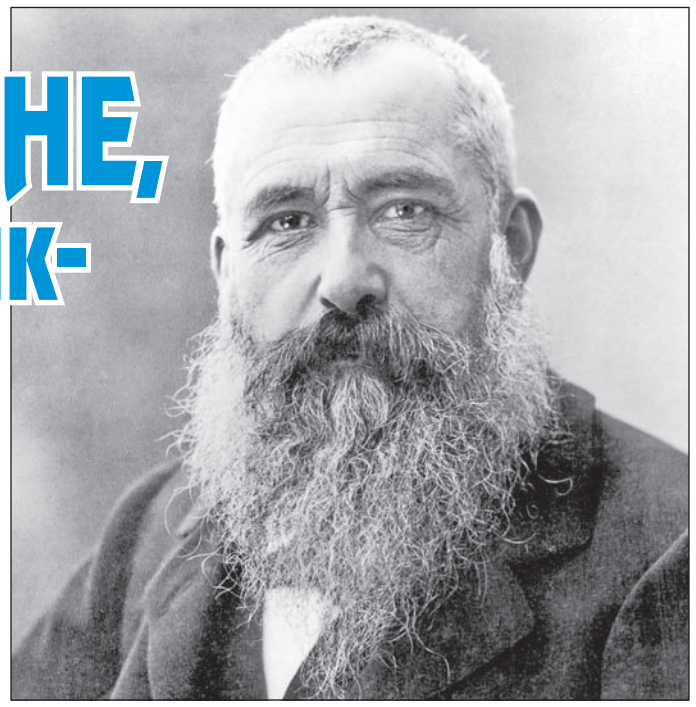
ВОЗВРАЩЕНИЕ В РОДНЫЕ МЕСТА

Много счастья на свете всякого,
От которого слезы из глаз.
Я увидела речку — заплакала.
Речка быстрая, горы, Кавказ...
Три орла небо трогают крыльями,
Целый мир ожидает вдали.
И спешу я дорогами пыльными,
А душа обновилась. Болит...
Мне глаза улыбаются карие,
Та улыбка — как утренний свет.
Нас с тобою зачем-то состарили...
Дорогая подруга, привет!..

Н. Окенчиц, Ставропольский край

Чем болели великие люди

ОСКАР КЛОД МОНЕ, известный художник-импрессионист: «Я буду рисовать даже слепым...»



КАК МЫ ОТЛИЧАЕМ ХУДОЖНИКОВ? ПО ИХ ОРИГИНАЛЬНОМУ СТИЛЮ, МАНЕРЕ ПИСЬМА, ОСОБОМУ ВЗГЛЯДУ НА МИР... А ЧТО, ЕСЛИ ЭТИ ОСОБЕННОСТИ ЛИШЬ СЛЕДСТВИЕ БОЛЕЗНИ ГЛАЗ?

Оскар Клод Моне (1840-1926)

Сохранились медицинские документы, которые подтверждают, что выдающийся импрессионист Клод Моне страдал катарактой. В течение 10 лет художник жаловался на зрение. Оно мешало правильно видеть и различать цвета. По его картинам можно проследить, как прогрессировала болезнь. Голубые, синие цвета на полотнах постепенно вытеснялись желтыми и коричневыми. Именно в желто-коричневом цвете видит мир больной катарактой. В 1914 году художник писал: «Красные цвета стали тусклыми. Мои картины становятся все более и более темными». В конце концов Моне был вынужден полагаться лишь на этикетки на тюбиках с краской.

На картинах Моне «Пруд с лилиями» (1899 год) и «Японский мостик в Живерни» изображен один и тот же мостик. В 1899 году на полотне вырисована каждая деталь. Спустя двадцатилетие на картине в основном желтые и размытые тона. Вот так из-за катаракты изменилось восприятие художника. Но мастер не сдавался: «Я буду рисовать даже слепым, как Бетховен, который сочинял музыку, будучи абсолютно глухим». В 1923 году художник решился на удаление катаракты на левом глазу, а после выбросил часть старых работ.

Эль Греко. Автопортрет

Эль Греко (Доминикос Теотокопулос) (1541-1614)

Его картины трудно спутать с другими. В причудливо вытянутых лицах, телах и строениях на его полотнах кто-то видит особенности стиля, а врачи-офтальмологи — признаки астигматизма. При астигматизме свет, проходя через измененную роговицу или хрусталик неравномерно, вызывает визуальную деформацию окружающих объектов. А у великого живописца, кроме астигматизма, очевидно, была еще и близорукость до 10 диоптрий. Неудивительно, что считается, будто моду на стройность и худобу ввел именно Эль Греко. Неестественно стройные фигуры женщин с его полотен пришли на смену пышнотелым красавицам его современника Рубенса. Вкусы в обществе на целые века изменил дефект зрения художника.

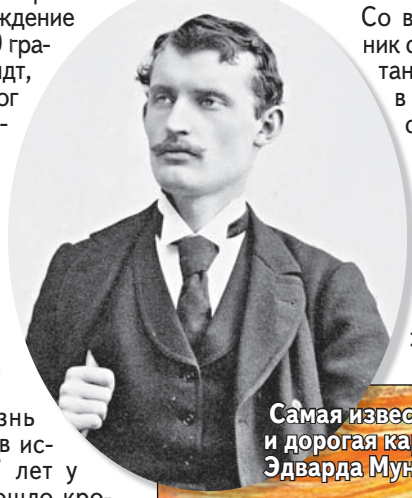
Рембрандт. Автопортрет

Рембрандт (1606-1669)

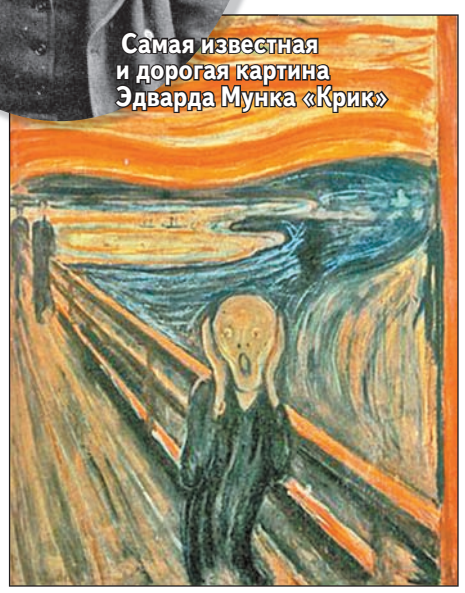
Великий голландский художник страдал косоглазием. Практически на всех автопортретах взгляд художника не параллелен — расхождение примерно на 10 градусов. Рембрандт, вероятно, не мог нормально воспринимать глубину мира, но именно это помогало живописцу передавать объемный мир на плоском полотне.

Эдвард Мунк (1860-1944)

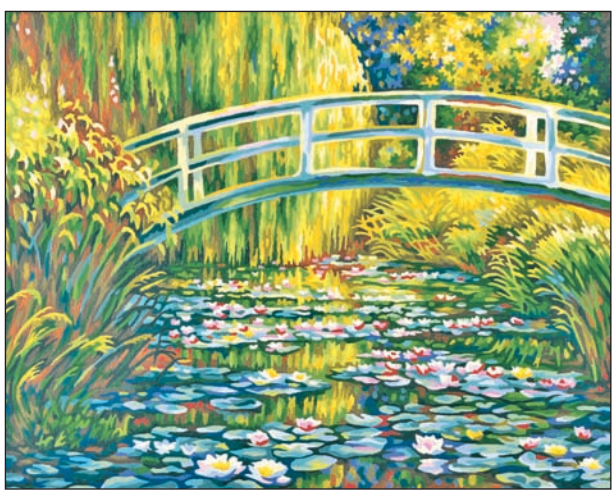
Свою болезнь он превратил в искусство. В 67 лет у Мунка произошло кровоизлияние в правый глаз. Поскольку художник всегда пишет то, что видит, несколько месяцев он рисовал многоцветные пятна, которые пробегали перед его глазом: «Я вижу черные пятна, напоминающие летящих ворон... Быть может, это сгустки крови, которые сдвигаются при быстром движении глаза». Потом Мунк вообще перестал писать. Его жизнь как художника закончилась. Тем не менее свою болезнь Мунк превратил в искусство и создал странные рисунки и акварели. Некоторые представляют собой настоящее клиническое исследование болезни глаз с нанесенными на бумагу буквами, «стертыми» в том месте, где глаз не видел.



Со временем художник стал вносить очертание черного пятна в картины с зарисовками окружающей действительности. Это не что иное, как исследование собственной болезни и ее художественное отображение.



Самая известная и дорогая картина Эдварда Мунка «Крик»



Сам себе доктор

БЕЛКОВЫЕ КАПЛИ ОТ КАТАРАКТЫ

Сварите яйцо вкрутую, разрежьте вдоль пополам, достаньте желток. Белок осушите, ямочки заполните сахаром и соедините обе половинки. Подержите в горячей духовке полчаса. Получившуюся жидкость слейте в емкость. Закапывайте по 2 капли 3 раза в день. Лекарство храните в холодильнике не дольше 3 дней. А можно в вареный белок положить по 1/2 чайн. ложки меда. Через сутки слейте жидкость и закапывайте по 1 капле в оба глаза 3 раза в день. Курс — 4 месяца.

СЛЁЗЫ ПРОМОЮТ ГЛАЗА

Каждый день делайте луковые капли. Просто выжмите сок из репчатого лука и разбавьте холодной кипяченой водой в соотношении 1:1. Если поплачете, пока будете выжимать сок из лука, это даже хорошо — слезы промывают глаза. Кстати, для усиления эффекта летом можно добавить сок одуванчика. Листья растения помойте, выжмите из них немного сока и смешайте с луковыми каплями.

МЕДОВЫЕ ТОЖЕ ПОМОГУТ

Для лучшего эффекта луковые капли надо чередовать с медовыми. Разведите мед дистиллированной водой в соотношении 1:1 (мед лучше всего брать акациевый, а еще лучше — специальный, с разведенным прополисом). Медовые капли, в отличие от луковых, можно приготовить заранее. Храните их в холодильнике, но не дольше 3 дней. Сначала надо закапать луковые капли, а через 45 минут — медовые. Закапывайте по 1 капле в оба глаза 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Если есть необходимость, сделайте перерыв на неделю и продолжите лечение. Но вряд ли вам это понадобится.

P. S. Медовые капли противопоказаны при сахарном диабете и аллергии на мед.

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ ТРАВАМИ

Смешайте в одинаковой пропорции листья мать-и-мачехи, лопуха и буквицы. Залейте 4 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка. Поставьте в теплое место настаиваться на 2 часа. Делайте примочки на глаза 3 раза в день. При катаракте полезны ягоды шелковицы. Ешьте их в любом количестве.

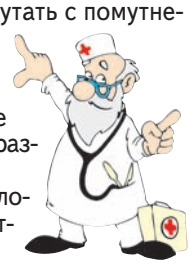
Цифры и факты

■ Все дети рождаются дальнозоркими. Зрение нормализуется при достижении ребенком возраста 6 месяцев. Близорукость (миопия) обычно развивается в 10-12 лет. К 7 годам глаза ребенка полностью сформированы и соответствуют глазам взрослого человека.

■ Бесцветные «мушки», летающие в воздухе, человек видит, когда смотрит на ярко освещенную поверхность. Это не опасно для зрения, не вызывает осложнений. Но эти «мушки» нельзя путать с помутнением стекловидного тела, которое является отклонением от нормы.

■ Когда на зрение ложатся большие нагрузки, наступает общее переутомление организма, равносильное психологическому стрессу. Из-за переутомления глаз развиваются сильные (острые) головные боли, усталость.

■ Узкая одежда отрицательно влияет на зрение человека. Она затрудняет кровообращение. Это сказывается на всех органах, в том числе и на глазах.



О гипертонической болезни и пограничной гипертонии

Не одно и то же

ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО

От этого зависят результаты измерения. Важно правильное положение тела, руки и аппарата. Лучше измерять давление лежа, но можно и сидя. Норма артериального давления в состоянии покоя — 130/80-140/90 мм рт. ст. Поэтому измерять давление нужно через 8-10 минут после того, как вы сели или легли. После физической активности, а также в эмоционально-стрессовом, возбужденном, тревожном состоянии, во время приема пищи, напитков, сразу после курения и даже во время разговора давление закономерно выше нормы. Если давление на обеих руках разное, ориентироваться нужно на показатели той руки, где давление выше, на ней и измерять. Надо сделать 2-3 измерения, но не подряд, а с обязательным интервалом в 1-2 минуты. Повторное накачивание манжеты без временного интервала искажает результат. Разница между повторными измерениями не должна превышать 5 мм рт. ст. Тогда им можно верить.

Если давление на обеих руках разное, ориентируйтесь на показатели той руки, где давление выше.

НЕ ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ ЧАСТО

Это прямой путь к тревожному неврозу или неправильному лечению при настоящей гипертонии. И еще, слишком частые измерения искажают показатели давления из-за того, что сосуды реагируют на пережатие. Чтобы объективно оценить состояние сосудов, лучше в поликлинике сделать суточное мониторирование артериального давления. Оно покажет колебания давления в течение суток и установит, есть ли гипертония или нет. Если нет возможности сделать мониторирование, каждый день в течение недели измеряйте давление утром, сразу после пробуждения, и вечером, перед сном. И обязательно записывайте показатели каждого измерения. Этот дневник нужно показать врачу. Если гипертония есть, давление в состоянии покоя всегда будет выше 140/90 мм рт. ст. В этой ситуации важно изменить свой образ жизни, поскольку именно в нем причина развития гипертонии. А не подменять это бесконечными измерениями давления.

ЛЕКАРСТВА НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПОСТОЯННО

При устойчивой гипертонии, создающей риск сердечно-сосудистых осложнений, врач назначит лекарства. Их нужно принимать постоянно, не отменяя и не изменяя дозы без разрешения врача. Эпизодические и курсовые приемы — не лечение, а пустая трата денег. Современные лекарства от давления не столько снизят кровяное давление, сколько предотвратят его повышение в течение последующих 12-24 часов. Поэтому нельзя пропускать прием лекарств, даже если давление нормализовалось. Не примете вовремя лекарство — давление повысится.

ПРИВЫЧКА ПОСТОЯННО ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ — НЕВРОЗ

И, как следствие, повышенная тревожность провоцирует подъем давления. И тем выше, чем чаще давление измеряется. Испуг, страх, паника, любые эмоциональные переживания — не что иное как невроз. В таком случае хорошо помогают успокаивающие травяные настои вместо чая и кофе. При упорных невротических расстройствах нужен психотерапевт и назначенное им лечение именно для нормализации давления. Нередко причиной гипертонии является эмоциональное состояние. Если ничего не менять в своем образе жизни, только измерять давление и посещать врачей в расчете на то, что они должны както помочь, со временем повышение давления на почве невроза перейдет в настоящую гипертоническую болезнь. Предрасполагают к ней избыточный вес, малоподвижный образ жизни, избыток углеводов, жиров и соли в питании.

А. С. Сорокина, терапевт, врач высшей категории

Моя бабушка и в 80 лет ходила с прямой спиной

Моя бабушка родом из Грузии, прожила на свете 104 года. И даже в глубокой старости обходилась без палочки. А до 80 лет ходила с такой прямой спиной, что позавидовала бы любая балерина. Конечно, с возрастом суставы ее начали беспокоить. Лечилась бабуля исключительно лавровым листом. Для этого измельчала 10 листиков лаврушки, заливала 300 мл теплой воды, доводила до кипения и 5 минут кипятила. Затем отвар переливала в глиняный горшок (можно в термос) и настаивала 6 часов, после чего процеживала. Отвар принимала небольшими порциями в течение 12 часов с интервалом в 20-25 минут. Лечилась так три дня, затем делала перерыв на неделю и повторяла снова. Во время лечения ела много овощей. Я уже не раз испробовала на себе этот рецепт: сразу ощущается легкость в ногах. Для профилактики, чтобы суставы не болели, бабуля пила отвар раз в 3 месяца в течение всего года.

И еще, лавровое лечение помогает, если простудитесь и ощутите недомогание. Залейте 10-15 листиков лаврушки 300 мл воды, доведите до кипения, варите 5 минут. Отвар перелейте в термос и настаивайте 4 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Но если страдаете запорами, этот рецепт не подойдет.

Моя бабушка любила просто так пожевать лаврушку — и сухую, и свежую. Ну и, естественно, почти все блюда (кроме сладких) щедро сдабривала этой пряностью. Нас — детей — поучала: «Лавр много здоровья дает!»

И. Куприянова, Пензенская обл.

P. S. Доказано, что лавровый лист снимает внутренние отеки, приводит в норму артериальное давление, выводит соли. Помогает при артритах, остеохондрозе. Но есть у лаврового листа противопоказания. Не рекомендуется лечиться лаврушкой при беременности, поскольку может произойти выкидыш, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, тяжелом диабете, если нездоровы почки и печень. Нельзя применять лаврушку при аллергии.

Шелковица избавила от головной боли

Одно время у меня были такие сильные головные боли, что даже из дома не могла выйти. Пошла к врачу, оказалось, что у меня высокое внутричерепное давление. Лечение таблетками и даже некоторыми народными методами результата не дало. Жила в постоянном страхе, что может случиться инсульт. Неизвестно, сколько длились бы мои страдания, если бы не моя подруга. Она пригласила меня в гости в Краснодарский край и помогла избавиться от мучений. Лечила шелковицей: горсть наломанных веток длиной 2-3 см залила 1 л воды и кипятила на маленьком огне 10 минут. Сняла с огня, укутала и настаивала 1 час. Я принимала отвар по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Лечилась так месяц, пока гостила у подруги. Она дала с собой полотняный мешочек с веточками шелковицы. Я еще месяц лечилась дома и забыла о своих мучениях.

P. S. Если ветки тонкие, то легко ломаются руками, а если толстые, можно порубить топориком. Кстати, из ягод шелковицы получается вкусное варенье, нормализующее артериальное давление, — и низкое, и высокое приходит в норму.

И. Н. Казанцева, Казань

Такой случай

... А я думала, что мне сносу не будет

Чаще всего как бывает? Горсть таблеток в рот — и на работу. Так делала и я, думала, мне сносу не будет. А вот и износилась.

Лежу... Боли нет, страха нет, но и радости тоже. Видимо, я умерла. Кто-то трогает за руку, громко повторяет: «Люда, Люда, очнись!» Пытаюсь приоткрыть глаза. Вижу размытые светлые силуэты: ну вот и ангелы прилетели, как и положено — в белом. «Милая, все страшное позади, теперь будем лечиться...» Открываю глаза полностью и понимаю, что я в больнице. Это не ангелы, это врачи: «Лежи, вставать нельзя, даже сидеть нельзя», — сказал один.

Я вся в проводах, на руке манжета для измерения давления, какая-то трубка вставлена, рядом пищит аппарат. Жива! Господи, спасибо Тебе! Мне объясняют: обширный инфаркт. Но ведь меня спасли! Так впервые я попала в больницу скорой медицинской помощи №2 (БСМП-2) Ростова-на-Дону.

У меня в 2012 году обнаружили диабет. Оказывается, он поселился во мне давно. Врач-эндокринолог возмущалась моим пофигизмом, у меня ведь даже карточки в поликлинике не было. А диабет уже разрушил все, что можно, и вот добрался до ног. Облитерирующий эндартериит — страшный диагноз. Значит, все, отбегалась? Ну уж нет, стану бороться за свои ножки, они в моем организме не лишние. Но как же больно, господи! Идти — мука. Каждые десять шагов останавливаюсь и жду, когда боль уменьшится. Ночью и того хуже. Судороги, онемение... Обратилась в самые крупные коммерческие клиники, ответ один: надо отрезать ногу до самого паха. Ладно, пойду в государственные. Обошла четыре больницы — перспектива та же.

Сентябрь, дождь... Сижу на лавочке в сквере и реву. Жить не хочу, мне всего 57 лет, как же без ноги?! Жалею себя, а дочку и мужа еще сильнее. Стать им обузой? Да ни за что! Хочу работать, хочу все делать сама, хочу в театр, в гости! Неужели больше никогда не смогу?

О заведующем отделением сосудистой хирургии узнала случайно — донесло сарафанное радио. Надежды не было, просто это оказался последний шанс. Посмотрев результаты моих обследований, Григорий Бедросович Экизян сказал: «Операцию сделаем. Ноги спасем». Доктор немногословен, спокоен — из тех, кому веришь сразу. Он прооперировал меня. Через год — вторая операция, ноги-то две. Три года я уже живу с «пришитыми» ножками. Три года полноценной жизни — царский подарок. А какой там анестезиолог! В отделении вообще все врачи хорошие, многие из них — ученики Григория Бедросовича.

Каждый день молюсь за врачей, встретившихся на моем пути. А нам, их пациентам, бывшим, настоящим и будущим, хочу сказать: люди, любите себя! Вовремя идите к врачу, сдавайте анализы! Ох уж этот русский авось. Чаще всего как бывает? Горсть таблеток в рот — и на работу. Так делала и я, думала, мне сносу не будет. А вот и износилась.

... Знаете, как мне хочется мороженого? Огромную порцию! Но я только лизну, больше нельзя. А какой красивый кусочек сала прислала мне подруга из деревни! Тоже хочется... Нет, не буду, потому что диета. У меня на очереди удаление желчного пузыря, но это уже другая история. Вы уже поняли, какая у нас чудесная больница!

Л. Г. Решетова, Ростов-на-Дону

Называем адрес

Болят косточки на ногах...

1. Прикладывайте к больному пальцу капустные листья. Лучше всего это делать на ночь. Не забудьте раздробить центральную жилку на капустном листе, чтобы она не давила на ногу.

2. Боль пройдет, хрящик на большом пальце ноги станет меньше, если каждый день опухшую косточку распаривать в горячей воде и смазывать йодом или делать йодную сетку.

3. В 10 мг 3%-ного раствора йода добавьте 5 растолченных таблеток аспирина. Йод должен потерять свой цвет. Перед сном этим раствором нужно смазать косточки и сразу надеть теплые носки. Очень скоро боль пройдет, а наросты станут заметно меньше.

Думай, думай

Недостаток физической активности плохо сказывается на вашем сердце и сосудах. Но резко менять привычки нельзя. Постепенно увеличивайте нагрузки. Обязательно делайте зарядку или разминку по утрам, до того как пошли пить кофе. Упражнения могут быть самыми простыми: махи руками и ногами, наклоны, вращения, приседания. Достаточно 7-10 минут.

На приёме у уролога

Что-то давит на мочевой... Бегаю в туалет...

Может ли мочеиспускание стать более частым из-за опущения кишечника? Все время чувствую: что-то на мочевой давит. А когда нажимаю на кишечник, он бурчит, и хочется по-маленькому.

Алина С., Липецкая обл.

Опуститься могут желудок, кишечник, печень, почки... Чаще всего это происходит из-за тяжелой физической работы, после родов или после поднятия тяжестей. Причем одно цепляется за другое. Например, из-за опущения желудка может опуститься кишечник. При этом могут возникать такие неприятные симптомы:

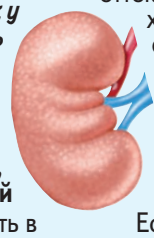
* изжога, тяжесть и чувство сдавленности в желудке;
* вздутие, боль;
* частые запоры, нарушение стула;
* отсутствие аппетита или, наоборот, неутолимый голод;
* частые позывы к мочеиспусканию;
* задержки менструаций у женщин.

Далее: опустившийся кишечник давит на мочевой пузырь, а также на органы малого таза: на яичник и матку. Из-за чего у женщины могут возникать частые позывы к мочеиспусканию, задержки менструаций, сбои в работе органов малого таза, проблемы с репродуктивной функцией, воспалительные заболевания матки и яичников. У мужчин опущение органов тоже не проходит бесследно. Давление на простату провоцирует частые позывы к мочеиспусканию, создает проблемы с потенцией. Особенно плохо человек чувствует себя в период обострения заболевания. Как только оно спадет, симптомы станут не такими навязчивыми.

Почему не удаляют камень из почки?

Мне 53 года. В правой почке в нижней группе чашечек у меня обнаружили камень размером 0,8 см. Дробление не предлагают. Почему? Что делать? Очень переживаю...

Н. В. Леньков, Алтайский край



Моча, прежде чем попасть в мочеточник, концентрируется в почечных образованиях, называемых чашечками. Выделяют три основные группы чашечек почки: верхнюю, среднюю и нижнюю. Все они сообщаются с почечной лоханкой. Если камень находится в мочеточнике, то отток мочи нарушается. И последствия могут быть самые разные: бактериальное воспаление почки (пиелонефрит), расширение полостей почек с атрофией почечной ткани (гидронефроз) и другие. Камень, обнаруженный в нижней группе чашечек, в большинстве случаев не опасен. Он не мешает оттоку мочи из почки и может находиться в ней годами, ничем себя не проявляя. А если напоминает о себе, подлежит удалению с помощью эндоскопа. И еще дробление не всегда эффективно. Из нижней группы чашечек обломки камня плохо вымываются. Если хотя бы один обломок останется, вскоре на этом месте появится новый камень.

П. М. Одер, уролог, врач высшей категории

Кишечник на замке

Запором мучается 50% взрослых людей. Причины — стрессы, непривычная ситуация, изменения обстановки и ритма жизни, если человек ест определенные продукты или принимает некоторые лекарства.

В таких случаях запоры длятся недолго, можно обойтись без лечения. Но если запор мучает по три месяца и более, частота стула меньше трех раз в неделю — пора к врачу.

— Неужели так прямо к врачу?

— Хронические запоры часто являются симптомом заболеваний эндокринной, нервной систем, внутренних органов. Запор — нередкий спутник гипотиреоза, сахарного диабета, болезни Паркинсона, проблем с желчными путями, почками, психических расстройств, перенесенного инсульта, заболеваний женских половых органов.

— Даже женских половых органов?!

— Да, это действительно так. К сожалению, россияне чаще всего рассчитывают на «авось пронесет». А спустя время обнаруживается, что у человека рак прямой кишки, нередко III-IV стадии, когда помочь уже нельзя. В Японии, например, все население для профилактики ежегодно проходит колоноскопию — оценку состояния слизистой кишечника. Ранняя диагностика, хотя бы рентген брюшной полости, доступна в наших поликлиниках и диагностических центрах.

— А что дают такие исследования?

— Исключив опухоль, воспалительный процесс, трещины в заднем проходе, геморрой и другие варианты, врач может приступать к выбору методов исцеления. О врачах. Наши гастроэнтерологи не всегда осматривают прямую кишку, так как не владеют этим методом. А колопроктологи умеют — но, будучи хирургами, не знают, какие лекарства назначать.

— В чем главная причина возникновения запора?

— Чаще всего это беспорядочное, неправильное питание, перекусы всухомятку и голодание. Не зря ведь говорится: каков стол, таков и стул. Принято считать, что все съеденное тут же идет на образование каловых масс. То есть все перерабатывается, как в мясорубке, и переваривается. Но это не так. Следуя по желудочно-кишечному тракту по семиметровому маршруту, еда достигает финиша лишь через пять суток.

— И где же она так долго задерживалась?

— В желудке пища оставалась несколько часов, в тонкой кишке — половину суток, а все остальное время — в толстой кишке. Вот такие перегрузки. Попутно в толстой кишке из переваренной пищи извлекались вода, соли, полезные вещества, и лишь потом, после длительного марафона переваривания и усвоения, все ненужное выбрасывается вон.

— Сколько раз правильно опорожнять кишечник?

— Нет единой рекомендации или правила. Ежедневный стул — вовсе не обязательно для здоровья. Хотя многие люди именно так живут: ходят в туалет раз в сутки. Но норма может быть разной. У кого-то дефекация происходит раз в три дня, и это для них норма. Так что проявите терпение. Запор же возникает, если нарушается транзит пищи, дефекации стали реже и обострился метеоризм, а также если появилось ощущение неполного освобождения.

И. Н. Скобелев, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Тревожный сигнал

В печени колики...

ПРИСТУП ПЕЧЕНОЧНОЙ КОЛИКИ ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.

Какая боль при ней

* Она бывает очень сильной;
* заставляет метаться, крутиться юлой;
* возникает через 20-30 минут после еды;
* сосредоточена в правом подреберье и подложечной области;
* отдает в правое плечо, область ключицы и под лопатку.

Если у вас появились подобные симптомы, немедленно вызывайте скорую помощь!

Чем вы можете себе помочь

В ожидании врача лягте в постель и постарайтесь не двигаться: любые движения усиливают спазм желчных путей, заставляя страдать еще больше.

Не массируйте больное место и не прикладывайте к нему грелку. Принесет облегчение приставленный к правому боку лед из морозилки, обернутый в полотенце, или ткань, смоченная холодной водой.

Ничего не ешьте и не пейте. Примите таблетку любого спазмолитика, который есть под рукой: «Но-шпы», папаверина, платифилина с анальгином (8 капель на сахар) или баралгина, «Спазгана», сочетающих свойства спазмолитика и обезболивающего. Если их нет, подойдет нитроглицерин, который обычно хранится в каждой домашней аптечке.

Имейте в виду: если страдания не прекратились через 1,5-2 часа, появились тошнота и рвота, поднялась температура до 37,3-38°С, речь идет не о печеночной колике, а о приступе острого или обострении хронического холецистита. Значит, пора идти к врачу! А лучше вызвать скорую помощь.

Ёшкин кот!

В тридцати городах России прошло социологическое исследование на тему нецензурной лексики. В опросе приняли участие люди от 18 до 54 лет. Выяснилось, что больше всего ругаются матом жители Перми. За ними следуют сквернословы Воронежа, на третьем месте — жители Иваново. В первую десятку попали Оренбург, Тамбов, Челябинск, Кемерово, Брянск, Ростов-на-Дону и Липецк. Москва заняла 18-е место в списке, Санкт-Петербург — 23-е. Меньше всего в России матерятся жители Казани.

Такой случай

Ему оставалось жить недолго...

У 32-летнего австралийского миллионера Али Баната диагностировали рак в тяжелой стадии.

Врачи прочили мужчине не больше семи месяцев, и он, владелец огромного состояния, начал раздавать неимущим все, что имел. Он отправился в Африку, построил там дома и больницы для сотен вдов и сирот. Избавился от машин, дорогих часов и даже от одежды — почти всю ее раздал, чтобы покинуть этот мир без вещей.

Вместо семи месяцев Банат прожил три года. 29 мая его не стало. На похороны пришли тысячи людей. «Когда вам осталось недолго, поставьте цель, разработайте план, над которым будете трудиться, — советовал Банат. — Ты уходишь один и ни с чем. Там не будет ничего, ни родственников, ни денег — только твои дела».

Том Хэнкс, голливудский актёр: «Я заболел диабетом II типа, потому что... идиот»

— Еще в молодости во время медицинского обследования врачи сказали, что у меня высокий уровень глюкозы в крови. Тогда речь еще не шла о болезни, но меня предупредили, что с годами могу стать диабетиком, если не буду следить за здоровьем. Но я часть ленивого американского поколения. Я продолжал есть гамбургеры и вести разгульный образ жизни, а теперь у меня много недугов. Растолстел... Думал, что все придет в норму, если перестану есть булочки. Плюс по требованию режиссеров не раз срочно набирал вес и так же стремительно его сбрасывал (в 1992 году поправился на 14 кг, а в 1993-м похудел на 10 кг, в 1995-м сбросил и вскоре набрал 25 кг). Чтобы поправиться, ел много вредного и не делал физических упражнений. Правда, при этом чувствовал себя хорошо. Теперь всех актеров отговариваю от таких экспериментов со здоровьем. Молодые ребята еще могут себе такое позволить, но для тех, кому уже за пятьдесят, скачки веса опасны. Думаю, я всегда был генетически предрасположен к диабету, но запустил болезнь мой образ жизни. Доктор сказал, что она пройдет, если мне удастся весить как в школе... Похудеть до 45 кг?! Да это почти нереально! Что же, буду следить за тем, что ем, пить таблетки и больше двигаться.

ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛ ЗУБ? ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ НАСТОЕМ РОТ.

Читатель советует читателю

Как будто одна в тёмном лесу...

Буду очень благодарна, если объясните, что мне делать. Утром натощак (8-9 часов без еды) сахар 5,9-6 ммоль/л. Днем, через час-полтора после еды, может быть 5,5-6 ммоль/л. Что это значит? Я чувствую себя беззащитной, как будто одна в темном лесу...

Марина, Волгоградская обл.

Диабет надо исключить или подтвердить

Если вы ни с того ни с сего начали об этом думать, надо или исключить у себя диабет, или подтвердить его наличие. Иначе постоянные измерения сахара точно приведут к его появлению. Есть очень простой анализ, на котором наши врач «экономят». Вы 3 месяца едите что хотите, сколько и когда хотите, а потом сдаете анализ крови из вены вместе с биохимией на гликированный гемоглобин. Это единственно верный и стопроцентный способ узнать, есть ли у вас на самом деле диабет или нет. Если уровень сахара будет до 6,5 ммоль/л (по нынешним нормам лучше, если до 6,1), значит, диабета у вас нет. Если выше 6,5 молль/л, то вы на самом пределе. Вспомните, что вы ели без ограничений, и ограничьте себя в этом на 4 месяца, но не доводите до абсурда. И кофе с пирожным можно позволять себе, но поменьше и пореже. При этом старайтесь не нервничать. Крепкий ночной сон с 00.00 до 03.00 обязателен. Если у вас сахар был 6,5 ммоль/л, а стал, допустим, 6,7, то бессмысленно изводить себя какими-либо диетами. Начните пить «Сиофор» в малых дозах (до 500 мг на ночь).

Десять минут ходьбы сразу после еды снижают уровень сахара в крови при диабете II типа примерно так же, как 30-минутная прогулка в любое другое время.

Некоторые люди сидят на хлебе и воде

Таким способом снижают сахар. Но начинаются другие проблемы. Ведь при сахарном диабете и так не хватает витаминов. В общем, если врач вам отказал в анализе на биохимию и гликированный гемоглобин, принесите ему 5-6 анализов с повышенными показателями уровня сахара в крови, взятых из пальца. Его делают в поликлиниках. И тогда доктор вряд ли отвертится.

Еще один совет: каждый раз, когда вы съедите пирожное или выпьете сладкий коктейль, сделайте зарядку или побегайте перед телевизором. Повтягивайте живот (минут 15), задерживая дыхание на счет семь. Зарядка и качественная пища сделают свое дело!

В полном отчаянии полетела на Гоа...

Я подумала, что мне мало хорошего светит впереди, и решила, мол, поживу напоследок, и полетела на Гоа. Ела вкусности, 2 яйца каждый день, ананасы, кокосы, сливочное масло с бурым хлебом, пила чай с сахаром — все без меры. А еще были папайя, авокадо, ягодные соки... Приехала домой — сахар 3,8 ммоль/л, холестерин — 4 (а до этого был 9 при жестких диетах). И главное — мочевая кислота в норме! Если сахар повышен, всегда надо следить за уровнем мочевой кислоты. Врачи молчат об этом. Когда уровень сахара и мочевой кислоты хоть немного повышен, сосуды разрушаются. Это все равно, что в стакан с содой налить уксус! Да, в Индии бедно и грязно, но там я ела все, что хотела, о чем даже не мечтала, причем много хлеба и масла. И похудела, и мочевая кислота упала с 700 до 200 при том, что ела много зелени.

И вообще, поели вредного — защитите поджелудочную и сделайте хотя бы зарядку. Совсем ленивым врачи советуют после еды выпить полтаблетки «Сиофора».

Если у вас сахар, берегите почки

Достаточно раз увидеть очередь на гемодиализ и тех людей, которые приходят на процедуру, и станет понятно, почему. С помощью той же биохимии надо следить и за уровнем креатинина. С больным сердцем люди все же как-то живут, а вот с больными почками при наличии сахарного диабета и повышенного уровня мочевой кислоты не очень-то весело живется...

Не надейтесь только на врачей

Да, нередко бывает так, что ты веришь врачам, а потом узнаешь, что уже инвалид, но тебе группа не положена. А всего-то и надо было правильно сдать анализ. Что еще происходит с теми, кто не сдает кровь на гликированный гемоглобин? Измеряешь сахар днем, он даже низкий, а ночью зашкаливает. Грудь чешется, просыпаешься от того, будто не хватает воздуха. Или как бы маешься... Утром просыпайся и иди в поликлинику! Кстати, заметила, уровень сахара в крови поднимается от отечественного сахара, а не от того, который производят в Индии. От 1,5 чайной ложки индийского сахара чай уже сладкий, а у нас... Покупайте правильные продукты и увидите результат. Моя дочка перестала пить сладкие йогурты, причем и раньше пила их редко. Стала есть мой суп из вываренного мяса — и столько проблем ушло! А про себя я вообще молчу...

А. В. Михайлова, Астраханская обл.

На приёме у эндокринолога — *Думай, думай*

Гречка снижает сахар?

ИЗ КАКОЙ КРУПЫ ГОТОВИТЬ ГАРНИР?

Правда ли, что гречка хорошо снижает сахар в крови, поэтому рекомендуется диабетикам?

Ольга, Чувашия

Гречка, как любая крупа и другие углеводосодержащие продукты, повышает уровень сахара в крови. Но поскольку обладает низким гликемическим индексом, она повышает его медленно.

МОГ ЛИ САХАР ПОДНЯТЬСЯ ИЗ-ЗА ГЕРПЕСА?

Последние 3 недели сахар у меня держался 5,1-5,4 ммоль/л натощак и 5,1-5,3 ммоль/л через 2 часа после еды. А последние 2 дня — 6,7 ммоль/л (натощак) и 6,8-7,0 ммоль/л (через 2 часа после еды). Мог ли сахар повыситься из-за того, что у меня на губе вскочил герпес?

Елена, Ростовская обл.

Герпес — это вирусная инфекция, которая, действительно, может повысить уровень сахара в крови. Она затрагивает слизистые оболочки рта, носа, половых органов и верхних дыхательных путей. Если не лечиться, может проникнуть в лимфу и кровь, а дальше — во внутренние органы. Герпес и диабет осложняют течение друг друга, поэтому как можно раньше начните лечение.

НО ВЕДЬ САХАР НУЖЕН ДЛЯ МОЗГА?

Говорят, больным сахарным диабетом нужно есть меньше сахара. Но ведь это вредно для мозга...

Василий, Костромская обл.

Мозгу все равно, откуда получать глюкозу: из сахара, картофеля или хлебобулочных изделий. Она содержится во всех фруктах, кашах из круп, жидких молочных продуктах (в том числе обезжиренном кефире), кукурузе, бобовых, сладостях. Так что, отказавшись от сахара, вы не обделите свой мозг углеводами.

ОФТАЛЬМОЛОГ ВИДИТ ДИАБЕТ?

Слышала, что офтальмологи по глазам могут выявить разные недуги, например диабет узнают. Это правда?

В. С. Степанова, Москва

Да, по состоянию сетчатки можно заподозрить сахарный диабет и гипертонию. Иногда человек приходит проверить зрение, а окулист видит диабетические изменения. Но это уже когда диабет возник не вчера и, как говорится, натворил дел. Врач отправляет пациента проверить сахар в крови — и диагноз подтверждается. У больных ревматоидным артритом развиваются воспалительные заболевания склеры. Но, как правило, к тому времени, когда возникают осложнения на глаза, человек уже знает о заболевании.

М. В. Горяинов, эндокринолог, врач II категории

Знаете ли вы, что...

● Британские ученые провели исследование и выяснили, что у людей, которые боятся потерять работу, риск развития диабета II типа возрастает на 19%. Дело в том, что такие люди часто нервничают и переедают. Постоянный стресс и нездоровое питание приводят к лишнему весу — одной из причин сахарного диабета II типа. Как бы ни была хороша ваша работа, в первую очередь дорожите здоровьем.

● Несахарный диабет по своим симптомам похож на сахарный — больные также испытывают сильную жажду, чрезмерную усталость, головокружение, у них учащенное мочеиспускание, сухая кожа. На этом сходство этих заболеваний заканчивается. Несахарный диабет вызван пониженным содержанием в крови гормона вазопрессина.

● Постоянная жажда — один из основных симптомов диабета. Из-за болезни в крови повышается содержание глюкозы. Это приводит к усиленному образованию и выведению мочи, а значит, к постепенному обезвоживанию. Стремясь восполнить запасы влаги, человек может выпивать до 10 л воды в сутки и все равно чувствовать жажду.

Для тех, кто болен рассеянным склерозом

Хочу на море!

НЕВАЖНО, КАКОЙ ДИАГНОЗ В ВАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ КАРТЕ, ОБ ОТДЫХЕ НА МОРЕ МЕЧТАЮТ ВСЕ. ИМЕЯ ДИАГНОЗ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, СЛОЖНЕЕ РЕШИТЬСЯ НА ЭТО.

Но я покупал билеты и отправлялся в путь

С диагнозом рассеянный склероз я путешествовал несколько раз. Не задумываясь, какие последствия могут быть, покупал билет и отправлялся в путь. В каждой поездке мой организм придумывал какой-нибудь сюрприз. Я решил написать, что именно происходило со мной в этих поездках и как справлялся с неприятностями.

Как я съездил в Турцию

Случилось это 8-9 лет назад. Была весна. У меня было обострение. Чувствительность в конечностях не изменилась, но состояние было ужасное в прямом и переносном смысле. Из-за тошноты, которая является неотъемлемой частью непрекращающегося головокружения, не мог нормально есть и пить. Глаза лучше было вообще не открывать. Пролежал я так неделю или больше, уже точно не помню. Надоело бороться, захотелось сменить обстановку, потому что, казалось, я теряю контроль над телом и всем, что происходило в моей жизни. И мы с женой отправились в Турцию. Солнце, море, пляж, тусовки и куча новых знакомств. Отдых обещал быть отличным. Правда, сил лететь особо не было...

Если задумали отдых на море, не жарьтесь на солнце, научитесь предчувствовать обострение.

Отправились в аэропорт и полетели. Приземлились. Волна теплого воздуха окутала тело. Разместились в отеле, поели, прогулялись к морю.

Перелет утомил, хотелось выспаться...

Было жарко, в номере включили кондиционер. Чувствовал себя отлично. Но утро выдалось не самое приятное. Я пытался открыть слипшиеся от сна глаза и не нашел слов, чтобы описать, что увидел. В глазах был калейдоскоп, все вокруг было искажено, местами вообще темнота. Попытался протереть глаза — не проходило. Встал, понял, что не могу пройти по комнате. Я не понимал, какие предметы находятся рядом, какие далеко. Глаза жили отдельно от моего тела. Выйти из номера было испытанием, не говоря уже о том, что и как я буду делать за пределами комнаты.

Издевательство! Не одно, так другое!

Как провел тот день? Даже вспоминать не хочу. На четвертый день темнота в глазах пропала, а калейдоскоп медленно исчезал. Короче, только в последний день отдыха мог самостоятельно спуститься по лестнице в фойе и видеть, что ем и с кем разговариваю. Потеря зрения при рассеянном склерозе — это не просто слова, которыми нас пугают неврологи.

... Море было приветливым, согревало своими волнами. Последний день был чудесным и единственным для меня днем отдыха в той поездке. Болезнь меня пугала. Периодически она еще не раз давала себя знать. Правда, сила ее удара была не такой оглушительной, как в самый первый раз, но тем не менее дискомфорт ощущался приличный.

Но я снова еду на юг!

Спустя два года друг предложил отправиться на море. Почему бы и нет?! Обострений не было уже год, и самочувствие было великолепным. На всякий случай рассказал другу о том, что случилось со мной в Турции, чтобы он был готов к такой ситуации и не запаниковал. Он отнесся с пониманием, и мы отправились в путешествие. Снова самолет, автобус, отель, море, пляж. Все здорово! Пятнадцать дней отдыха звучало куда оптимистичнее моих страхов. Правда, каждый раз, просыпаясь, я не спешил открывать глаза. Признаться, и сейчас просыпаюсь осторожно. Не всегда, но «заскок» случается. Прошла половина запланированного отдыха, и я чувствовал себя хорошо. Не заметил, как пролетели дни. Вернулись домой. Через 4 дня во сне почувствовал, что с рукой что-то не так. Утро убедило меня в моих ночных предположениях: рука начала неметь. Еще через пару дней я не мог уже пройти ровно, шатало...

Позже врач утверждал, что просто организм неправильно воспринимает самолет.

Не так давно летал в Сибирь

Резких перепадов температуры не намечалось. Это тебе не из мороза в 40 градусов жары. Тем более поездка длилась два дня. Все обошлось, но через 2 недели после возвращения домой обострение повторилось, правда, в легкой форме. Онемели кончики пальцев на левой руке. Так как к тому времени у меня уже был свой лечащий врач и я принимал специальные препараты около 3-4 лет, поездка прошла гладко и почти незаметно. Но я точно знаю: самолеты каким-то образом влияют на мой организм. Больше я не рискую летать.

Геннадий, Ростовская обл.

Кровоточат дёсны?

■ ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ КОРЫ КАЛИНЫ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 30 МИНУТ. ПОЛОЩИТЕ РОТ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ ПОСЛЕ ЧИСТКИ ЗУБОВ НАБЕРИТЕ В РОТ КУНЖУТНОГО МАСЛА И ПОЛОЩИТЕ ИМ РОТ 3-4 МИНУТЫ.

Хороший рецепт от гриппа

Хочу поделиться хорошим рецептом от гриппа. Натрите на терке луковицу, залейте 0,5 л кипяченого молока и поставьте в теплое место на 20 минут. Процедите, разделите на 2 части. Одну часть настоя выпейте теплой (даже можно горячей) на ночь. Другую — утром, но обязательно подогрейте. Пейте 3-4 дня, и тогда грипп пройдет без осложнений.

Н. Н. Мартыненко, х. Гуляй-Борисовка, Ростовская обл.

Сосуды плохие были и у бабушки, и у мамы...

Сосудистые заболевания ног у нас в семье передаются по наследству. И у меня после 40 лет ноги стали быстро уставать и отекать. Рекомендации врача помогали мало, и я решила лечиться рецептами народной медицины. Вот что мне помогло. Бросила в термос 20 бутонов пряности гвоздики, залила 1 стаканом кипятка и настаивала ночь. Принимала по 1/3 стакана гвоздичного настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Принимала лекарство регулярно, в течение полугода, пока не исчезли пятна и боли. Настой ежедневно готовила свежий. В целях экономии каждый день в термосе только половину гвоздичек заменяла на свежие.

И. Вострикова, Ростовская обл.

Расскажу, как лечила лишай

Смешивала пихтовое масло с водкой (1:1). Перед применением взбалтывала, наливала, сколько требуется, на ватный тампон и прикладывала к лишаю, захватив еще на 2 см и кожу вокруг него. Держала 3-5 минут, плотно прижимая к телу. Затем тампон убирала и смазывала пораженное место вазелином или оливковым маслом (или любым другим). Делала так 4-5 раз в сутки. Через 2-3 дня от лишая ничего не осталось. Если вместо водки использовать спирт, его надо разводить водой (1:1). Состав хранится долго.

И. Н. Добрикова, Красноярский край

О зубе мудрости

УМА ОН, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ПРИБАВЛЯЕТ. СКОРЕЕ, ДОСТАВЛЯЕТ ХЛОПОТЫ. РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВСТАЕТ ВОПРОС О ЕГО УДАЛЕНИИ. А ЭТО НЕ ТАК ПРОСТО.

Он же восьмерка. Зубы мудрости (стоматологи называют их восьмерками) отличаются от остальных зубов не только крайним местом расположения в челюсти, но и отсутствием молочных двойников. Восьмерки начинают прорезаться, когда костная ткань челюсти сформировалась.

Эти зубы физиологи причисляют к отмирающим элементам нашего организма. Ведь более чем у 20% людей зубы мудрости не прорезаются вообще. Это связано с тем, что на протяжении эволюции челюсть человека уменьшилась в длину на 1 см.

Сплошные неприятности

* Когда зуб мудрости начинает прорезаться, занять свое место в ряду ему бывает трудно. Он начинает расти по направлению к щеке, словно врастая в нее. Это приводит к эрозиям, через которые легко проникает инфекция.

* Положение зуба мудрости не удобно для чистки, поэтому он часто поражается кариесом. Если процесс не контролировать, кариес станет частью и соседнего зуба.

* Помимо этого, неровно вышедшая восьмерка теснит стоящие рядом зубы, что может привести к изменению прикуса. При подобных проблемах с зубами мудрости надо расставаться без сожаления.

* Создать вам неприятности способен и тот зуб, который изначально не собирался прорезаться. Он может повредить корни близких к нему зубов или стать причиной боли в челюсти, горле, ухе, голове и даже шее.

* Частично прорезавшийся зуб представляет угрозу и для здоровья. Дело в том, что появляется он из десны неравномерно: сначала показывается на свет лишь небольшой кусочек, большая же часть все равно остается под десной, которая как бы его накрывает. Туда забиваются остатки пищи, которые трудно вычистить. Это грозит попаданием инфекций, развитием воспаления. Из-за этого появляются неприятный запах изо рта, боль в десне. Если у вас повышается температура или становится больно открывать рот — это серьезно. Бегом к врачу!

Надежда и опора. Ровно вышедший из десны зуб мудрости — редкость, которая все же случается. И в этом случае его обязательно стоит сохранить. Зуб мудрости — это естественное крепление для тех зубов челюсти, на которые ложится основная нагрузка при жевании: восьмерки не дают другим зубам расшатываться. Кроме того, здоровые зубы мудрости в будущем могут стать опорой, на которую будет крепиться зубной протез.

И. А. Шаповалов, стоматолог, врач II категории

SOS!

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА ИЛИ СТАНОВИТСЯ БОЛЬНО ОТКРЫВАТЬ РОТ — ЭТО СЕРЬЕЗНО. БЕГОМ К ВРАЧУ!

Ногу свело...

Вам приходится просыпаться от мучительной боли в сведенной судорогой ноге? Или затекшую шею то и дело «зажимает»? Значит, пришло время разобраться с этой проблемой, понять причины и принять меры.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СУДОРОГ

Это дефицит магния, кальция, калия, минеральных веществ, недостаток циркуляции крови, болезни сердца, нарушение обменных процессов в мышцах, плоскостопие, варикозное расширение вен, хроническая усталость ног...

Обычно судорогам предшествуют боли в ногах, ощущение тяжести, ступни отекают. Напряжение, стресс и холод также провоцируют судорожные боли. У многих судороги появляются, когда мерзнут ноги.

Чаще всего случаются судороги ног. Онемение рук, шеи, плеча вызываются неудобной позой во время сна или перенапряжением мышц. Судорожные боли усиливаются после сильной физической нагрузки или однотипной работы.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ВАША ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ

* При судорогах в икроножных мышцах поменяйте положение — выпрямите ногу, затем подтяните пальцы и подушечку подошвы по направлению к колену. Сядьте, ущипните несколько раз больное место.

* Встаньте, перенося вес тела на сведенную ногу. Через несколько секунд циркуляция крови возобновится и чувствительность восстановится.

* Разотрите ногу любой согревающей мазью. Помассируйте ступни и икры от пальцев к пятке, от пятки к колену. После массажа можно лечь, подложив под ноги толстое одеяло. Эта поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.

ЧТОБЫ СУДОРОГИ СЛУЧАЛИСЬ РЕЖЕ

* Избавляйтесь от избыточного веса. Избегайте длительных нагрузок на ноги.

* Носите только удобную обувь. Вернувшись с работы, сразу снимайте колготки и надевайте хлопковые носки.

* Через день делайте ножные ванны с горчицей: 1 ст. ложка на 3 л воды.

* Регулярный массаж предотвращает судороги. Растирая и массируя ноги, смажьте руки маслом из одуванчика, ромашковым или имбирным эфирным маслом.

ЗАЩИТЯТ ВИТАМИНЫ

* Ешьте сыры, творог, фасоль, каши, овощи и фрукты.

* Помогают препараты кальция и магния. Суточная доза: 1000-2000 мг кальция и 500 мг магния. Дефицит калия можно устранить, если чаще есть бананы и апельсины. Мед удерживает в организме кальций. В день съедайте 4-5 чайн. ложек.

* Каждый день выпивайте стакан теплой воды с лимонным соком или с чайной ложкой яблочного уксуса и меда.

ЗАРЯДКУ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ БОСИКОМ

* Встаньте на пятки, согните поднятые пальцы и сохраняйте равновесие в таком положении 10 секунд (7 раз).

* Ноги скрестите, перенесите вес на внешние края стоп. На несколько секунд замрите, смените ноги (5 раз).

* Приподнимитесь на носках, чтобы пятки высоко оторвались от пола, и резко опустите их на пол (10 раз).

* Положите на пол брусок высотой 5-7 см и длиной 1 м. Поставьте стопы так, чтобы пятки были на полу, а пальцы — на бруске, и медленно передвигайтесь вдоль доски вправо и влево по 5 раз.

ПЕРЕД СНОМ

* Примите контрастный душ или сделайте ножные контрастные ванны. При варикозном расширении вен контраст не должен быть сильным. Добавьте в воду траву, обладающую противосудорожным действием, — это хвощ, люцерна, листья малины, ягоды бузины, валерианы, мята перечная.

* Поработайте пальцами ног, сделайте несколько вращений ступнями, потопчитесь на внутренних и внешних ребрах стоп.

* Помассируйте ступни, разогрейте их. При икроножных судорогах массируйте мышцы под коленями. При судорогах рук растирайте их от кончиков пальцев вверх к плечу.

Думай, думай

Почему сухое молоко белое?

Потому что в него добавляют Е171 (диоксид титана). Он считается идеальным отбеливателем.

Его добавляют в хлеб, рис, молочные, кондитерские изделия, в жевательную резинку и зубные пасты. Титан используется в производстве сухого молока, которое, в свою очередь, становится ингредиентом многих продуктов. До недавнего времени влияние этого пищевого отбеливателя на организм человека не изучали. Но недавно ученые обнаружили: двуокись титана разрушает желудок и кишечник. Регулярное поступление в организм Е171 приводит к развитию рака желудка. В России диоксид титана разрешен для производства пищевых продуктов. Допустимая его суточная норма потребления не определена. Это значит, что производитель может добавить в то же сухое молоко столько этого опасного вещества, сколько ему заблагорассудится.

Бабушкины рецепты

ШИШКА НЕ БУДЕТ БОЛЕТЬ

При подагре на большом пальце ноги поможет такое снадобье. Смешайте по 50 г нашатырного спирта и глицерина (продается в аптеке). Слейте в бутылочку и хорошо взболтайте. Смазывайте шишку утром, чтобы смесь хорошо впиталась. На ночь этой же смесью можно смазывать руки, если там тоже воспалены суставы. Лечение длительное, нельзя пропускать ни одного дня.

СИРОП ИЗ КРАПИВЫ ОТ ПРОСТУДЫ

Он хорошо помогает при простуде с повышенной температурой и кашлем. Чтобы приготовить сироп, 2 ст. ложки измельченных корней и корневищ крапивы варите в 200 мл меда или густого сахарного сиропа. Принимайте сироп из корней по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Храните в плотно закрытой бутылке в прохладном месте.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

Смешайте по 100 г крупной соли, сливочного масла, измельченной черной редьки и меда. Залейте смесь 1/2 стакана водки и поставьте в теплую духовку. Когда все перетопится и остынет, намажьте мазь на ткань и приложите к больным суставам. Укутайте теплым платком и держите не меньше 5 часов (компресс лучше делать на ночь).

Тело и эмоции

Какая тут связь?

ПСИХОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО ВСЕ БОЛЕЗНИ — ОТ СТРЕССОВ.

Острые ситуации, происходящие в жизни, невыраженные чувства отражаются на здоровье. Как? Организм реагирует на стрессы язвой желудка, гастритом, мигренью, кожными заболеваниями, астмой, артритом, болями в спине... На нервной почве может случиться даже инфаркт. Все это врачи называют сигналами психики, которые выражаются в физической боли и душевном дискомфорте. Они говорят о том, что в жизни что-то идет на так, как хочется и нравится. Болезнь «расцветает», когда наступает эмоциональный предел. Что может спровоцировать психосоматическое заболевание?

* Сложные события в жизни человека. Это может оказаться развод, перемена места жительства, увольнение с работы, смерть близкого человека.

* Некоторые люди с помощью заболевания пытаются добиться внимания близких. Ребенок может заболеть, если ему не хочется идти в школу.

* Попытки изменить себя, сломать. Подстроиться под кого-то и не жить своей жизнью. Яркий пример — женщина, которая ради ребенка терпит унижения, ежедневно выполняя прихоти мужа-деспота.

* Внутренний конфликт: человек задумал сделать что-либо. Но, с одной стороны, он хочет этого очень сильно, а с другой, боится. Как говорится, и хочется, и колется.

* Негативный опыт прошлого, например эмоциональные травмы в детстве или подростковом возрасте.

* Желание самого себя наказать за что-то. Когда человек совершает плохой, с его точки зрения, поступок, он как бы наказывает себя болезнью, чтобы так «искупить вину».

* Самовнушение. Человек может сам себя накрутить до такой степени, что болезнь может стать вполне реальной.

При психосоматических заболеваниях одних лекарств и лечебных процедур бывает недостаточно. Очень важно справиться с отрицательными эмоциями. А значит, не обойтись без помощи психолога или психотерапевта.

А. В. Ватрушева, психолог

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НЕ В СЕРДЦЕ,
НЕ В ПОЧКАХ... СУТЬ
ЗДОРОВЬЯ — ЭТО КОГДА НЕУДЕРЖИМО ТЯНЕТ СКАЗАТЬ
ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

Лечебные компрессы

● При обострении остеохондроза. Смешайте 4 чайн. ложки сливочного масла с 1 чайн. ложкой измельченной в кофемолке травы хвоща полевого. Смажьте на ночь больное место, сверху прикройте компрессной бумагой или пленкой и утеплите шарфом.

● Красное вино снимает воспаление в суставах. Смешайте 1 стакан теплого красного вина с 2 ст. ложками порошка горчицы. Смесью обильно пропитайте салфетку и приложите к больному суставу на 15 минут. При необходимости процедуру делайте несколько дней подряд.

● Намыльте 2 капустных листа хозяйственным мылом и посыпьте пищевой содой. Накройте вторым листом, приложите чистой стороной к больному месту и обмотайте шерстяным шарфом. Компресс делайте на ночь.

Упал на копчик

1 Если нет перелома, как растирку можно использовать раствор из 1 части уксуса и 2 частей меда. Ее надо втирать каждый час при сильной боли, а при слабой можно реже. Даже если боль прошла, растирайте ушибленное место еще несколько дней.

2 Еще один хороший состав — мед, спирт (или водка, самогон), творог и кефир смешайте в равных частях. Делайте с этой смесью перед сном компресс на копчик, закрепив пищевой пленкой, и оставьте до утра.

3 Мазь Вишневского — ваша спасительница. Небольшой кусочек марли или широкого бинта обильно пропитайте мазью, приложите к копчику и зафиксируйте пищевой пленкой. Компресс оставьте до утра. Воспаление проходит после нескольких процедур, и боли уходят. Если на копчике есть киста, мазь Вишневского незаменима.

4 Купите в аптеке настойку прополиса. Тканевую салфетку смочите в воде. Точечно накапайте на нее несколько капель настойки и приложите к месту воспаления. Через пару часов снимите. Повторяйте процедуру каждые 6 часов.

5 На копчике есть киста? Примочки с прополисом можно дополнить лечением березовым дегтем. Смешайте его со сливочным маслом в пропорции 1:2 и перед сном нанесите на больное место. Зафиксируйте пищевой пленкой и оставьте до утра.

6 Чтобы снять боль, сразу после травмы сорвите свежую траву полыни, листья подорожника или перья репчатого лука. Растолките до получения кашицы и приложите ее на салфетке к месту ушиба. Оставьте, пока боль не пройдет.

Доктор Донник

Скорая помощь от природы

■ **При лейкемии, повышенном давлении, головной боли, нервном срыве** 1 ст. ложку травы донника залейте стаканом кипяченой холодной воды. Настаивайте около 4 часов. Процедите. Разделите настой на три части и выпейте в течение дня.

■ **При бессоннице** заварите 3 веточки донника (длиной 5-10 см) 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, пейте перед сном.

■ **Отвар при воспалении бронхов, простуде, болезни печени, почек:** на 1 стакан воды возьмите 10 г донника. Проварите 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ **Беспокоят фурункулы?** Разотрите 50 г свежих цветков донника с 50 г сливочного масла или вазелина до однородной массы. Смазывайте высыпания до излечения.

■ **От отеков** поможет компресс с отваром цветков донника. Залейте 2 чайн. ложки подвядших цветков стаканом воды, закипятите, держите на медленном огне, процедите. Хлопчатобумажную салфетку смочите в отваре и приложите к отекшему месту. Зафиксируйте повязкой. Держите около 2 часов.

■ **Болят суставы?** Смешайте 2 ст. ложки порошка из сухой травы донника с 50 г вазелина, или животного жира, или растительного масла. Мазь храните в холодильнике или темном прохладном месте. Смазывайте больные суставы утром и вечером, перед сном. Можно надеть носочки.

Пригодится

■ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ БОДЯГИ 0,5 Л КИПЯТКА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ КОМПРЕССА НА БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ НА 1,5-2 ЧАСА.

■ ПРИ ЗАПОРАХ И ГЕМОРРОЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ НАДО СЪЕДАТЬ ПО КУСКУ ДЫНИ.

■ ПРИ ГЕМОРРОЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУШЕНОЙ БОТВЫ МОРКОВИ ЗАЛЕЙТЕ НА НОЧЬ 0,5 Л КИПЯТКА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

Знаете ли вы, что...

Ядра фисташек особенно полезны для ослабленных больных, перенесших пневмонию, грипп, ангину и другие тяжелые инфекционные заболевания. Залейте 2-3 ст. ложки измельченных в порошок ядер 1,5 стакана горячей воды, настаивайте 40 минут, периодически встряхивая. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

P. S. Злоупотребление фисташками вызывает крапивницу.

Как жить дальше? — *Авторитеты дают советы*

Удалили грудь...

В России каждый год свыше 50 тысяч женщин заболевают раком груди. И большинству этих больных предстоит операция по удалению молочной железы. Как она будет проходить? Как после нее чувствует себя женщина?

ИДЕМ НА ОПЕРАЦИЮ

Хирург может удалить всю железу вместе с прилегающими лимфатическими узлами и часть железы, но тоже с лимфоузлами. По лимфатической системе раковые клетки распространяются по всему организму. Если опухоль возникла, близлежащие узлы первыми «поймают» эти клетки. Удаление всей железы, хоть и кажется операцией более травматичной, на самом деле приносит лучший результат. При частичном удалении вероятность повторного появления опухоли в разы выше. К тому же частичное удаление должно сопровождаться лучевой терапией, после которой нередко образуется лимфостаз, нарушается отток лимфы, из-за чего рука с оперированной стороны отекает.

Сегодня, удаляя железу, хирург не затрагивает грудные мышцы, как это делалось на протяжении без малого ста лет. Поэтому рука со стороны больной железы остается подвижной и работоспособной. Операция продолжается примерно час и проводится под наркозом.

ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ НАРКОЗА

Пациентка находится в больнице в течение 15 дней. В первый же день, чтобы избежать осложнений — образования тромбов в сосудах ног или развития пневмонии (осложнениям особенно подвержены люди старшего возраста), — больной надо сесть, а потом и встать с кровати и пройтись. Боли не будет. Сначала пациентка получает обезболивающие, но не очень сильные. При таких операциях никогда не назначают наркотические препараты, которые прописывают после хирургических вмешательств на брюшной полости или грудной клетке. А к моменту выписки нужды в обезболивающих уже нет. Все дни пребывания в больнице у женщины в подмышечной области стоит дренаж для оттока лимфы. Грудная клетка туго перевязана эластичным бинтом, чтобы кожа на прооперированном месте плотно прилегала к мышцам и лимфа здесь не собиралась.

Иногда лимфа продолжает накапливаться после снятия швов и дренажа, когда женщину уже выписали из больницы. Ее время от времени приходится удалять при помощи пункции у хирурга по месту жительства. Как долго лимфа будет идти, зависит от особенностей организма. У полных людей это происходит чуть дольше, чем у худых.

ЛЕЧЕНИЕ НА ЭТОМ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

После операции больной предстоит дальнейшее лечение. Каким оно будет, онколог решает в зависимости от того, были или нет в подмышечных лимфоузлах метастазы, от чувствительности опухоли к гормонам. Если опухоль была гормонозависимой, назначается гормонотерапия. Это лечение самое легкое: больная в течение нескольких лет будет принимать 1-2 таблетки гормонального препарата в сутки.

Бывает, хоть и нечасто, что достаточно только хирургического лечения. Это случается, если опухоль захватили на I стадии развития и метастазов в лимфоузлах нет. После операции такой пациентке достаточно наблюдаться у онколога. Некоторым больным придется пройти химиотерапию. Первый курс нередко проводится еще в больнице. А выписавшись, пациентка получает рекомендации по дальнейшему лечению в онкодиспансере по месту жительства. В некоторых регионах применяют самое современное лечение: таргетную терапию (от английского слова target — «мишень»), когда препарат действует точечно на раковые клетки и блокирует их рост.

Один раз в год надо делать маммограмму, а женщинам моложе 35 лет — УЗИ молочной железы.

О ЖЕНСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Одновременно удалить молочную железу и протезировать ее не всегда возможно. Вначале надо заняться спасением жизни и сохранением здоровья и лишь потом эстетикой и красотой. Как правило, через 9-12 месяцев после удаления молочной железы можно поставить имплант. И даже воспользоваться случаем и сделать обе груди большего или, наоборот, по желанию, меньшего размера. Если женщина знает, что скоро она сможет вернуть свою привлекательность, депрессии у нее не возникает.

Пожилым женщинам (а среди больных раком их большинство) можно и даже нужно приобрести специальное белье со съемным протезом. Это необходимо сделать не только ради эстетики, но и чтобы уравновесить нагрузку на позвоночник.

Активные женщины возвращаются к привычной жизни сразу после выписки из больницы, остальные — примерно через месяц. Иногда при смене погоды или после большой физической нагрузки женщина может ощущать тянущие боли в области удаленной железы.

Э. М. Свальнов, хирург-онколог, врач высшей категории

ЧТО МОЖНО ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ГРУДИ

* Делать привычную работу по дому.

* Заниматься спортом, как только прекратится скапливаться лимфа. Сейчас выпускают купальники с вложенными в чашечки протезами, они не позволяют даже заподозрить, что женщина перенесла операцию.

* Вести интимную жизнь сразу после выписки из больницы.

* Рожать. Но лучше это сначала обсудить с онкологом и гинекологом.

ЧТО НЕЛЬЗЯ

* Первое время носить в руке со стороны удаленной железы тяжести более 2-3 кг.

* Париться в бане и загорать на пляже — теперь от этого придется отказаться навсегда.

* Делать какие-либо уколы в руку со стороны удаленной молочной железы, ставить на нее капельницы, брать из нее кровь на анализы. Для всех этих манипуляций есть здоровая рука.

ПРОВОЦИРУЮТ ПОЯВЛЕНИЕ РАКА ГРУДИ

* Наследственность.

* Гормоны.

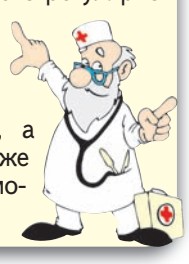
* Микротравмы железы.

* Перерождение фиброаденомы — доброкачественной опухоли.

* Перерождение кист. А они появляются, когда молочная железа не выполняет свое предназначение: женщина не рожает и не выкармливает ежегодно детей.

* Нарушение оттока молока при кормлении ребенка.

И это еще не все факторы, провоцирующие рак молочной железы. Единственный способ защититься — это регулярно обследоваться. Один раз в год ходить к маммологу, делать маммограмму, а женщинам моложе 35 лет — УЗИ молочной железы.



Намотай на ус

Облучение средостения или левой половины грудной клетки (чаще всего по поводу лимфом или рака молочной железы) опасно для сердца. Оно поражает все структуры этого органа. Поэтому пациенты, вылеченные онкологами, могут страдать коронарной болезнью, клапанным пороком сердца, перикардитом, сердечной недостаточностью, нарушениями проводимости, требующими искусственного водителя ритма. Лучевые терапевты знают об этом риске, однако первые симптомы сердечной патологии появляются, как правило, когда пациенты уже давно не наблюдаются у онколога.

Самые простые секреты счастья

1 **Прогуляться — дело святое!** Привычку сидеть безвылазно на работе уже назвали самой вредной и даже сравнивают с курением. Это увеличивает риск появления рака, сердечных заболеваний, диабета и ожирения. Физическая активность делает людей счастливее, помогает сосредоточиться на важных задачах и вообще мотивирует. Врачи рекомендуют активно двигаться хотя бы 20 с небольшим минут в день. **Совет.** Если чувствуете себя разбитым, прогуляйтесь минут 20. Если не любите ходить без дела, прогулку можно заменить зарядкой, гимнастикой, взять в руки гантели или отправиться в бассейн.

Сила воли подобна мышце: чем больше мы ее используем, тем сильнее она становится.

2 **Выпрямите спину и улыбнитесь в зеркало.** Мозг можно обмануть! Да он и сам обманываться рад. Когда нам хорошо, мы улыбаемся. Но можно действовать в обратном порядке. Улыбаясь специально, мы задействуем определенные мышцы лица, которые посылают сообщение в мозг, и срабатывает обратная связь от мозга: мы чувствуем себя счастливее. **Совет.** Если настроение на нуле, подойдите к зеркалу, распрямитесь, раскиньте в сторону руки, улыбнитесь и немного так постойте. Вы почувствуете себя увереннее и счастливее.

3 **Нервничаете? Записывайте!** Бывают дни, когда гнев просто невозможно держать в себе — хочется кричать или даже побить кого-нибудь. Отрицательные эмоции остаются с нами намного дольше, чем положительные. Избавляться от негатива надо. Но как? **Совет.** Возьмите ручку, листок и опишите ваши эмоции. Подробно изложите то, что вызвало гневные чувства. Уточните, что именно с вами происходило на каждом этапе. Перечитайте написанное. Потом можно бумагу порвать или сжечь. Да, записать переживания непросто. Но держать плохие эмоции внутри себя, как в бутылке, еще хуже. От этого можно даже заболеть.

4 **Наслаждайтесь моментом.** Обычное дело: выбрались куда-то — в парк, в отпуск, на торжество, — достаете телефон и начинаете снимать все подряд. Фотографировать детей, друзей, достопримечательности. Зачем? Так на память же! Ну или для социальных сетей. В итоге получается, что хороших эмоций не остается: все время заняли фотографии. А как же радость от общения с семьей и друзьями? Увы, для некоторых товарищей фото важнее, чем настоящая эмоция. Создаем идеальную картинку счастья в соцсети. Но счастливы ли на самом деле? Вряд ли. **Совет.** Когда вы делаете или видите что-то удивительное, сделайте одну или две фотографии и выключите телефон. И наслаждайтесь моментом.

5 **Станьте сильнее.** Надо научиться терпеть трудности. Развивать силу воли. Если вы в спортзале тренируетесь в течение 45 минут без передышки, то потом падаете без сил. Но если вы тренируетесь по 45 минут регулярно, то, наоборот, чувствуете прилив сил. Точно так же, выкладываясь на работе, отдавая всего себя какому-то делу, вы укрепляете силу воли. И в будущем сможете работать еще лучше.

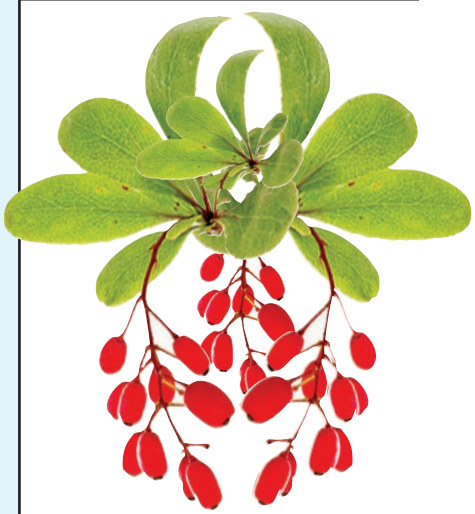
Г. Ф. Хачатурян, психолог

Сидя перед телевизором, массирую точки жизни под коленом

С опытом хорошо усвоила, что долголетию способствуют здоровый образ жизни и правильное питание. Мне уже 76 лет, в 63 года перенесла инфаркт, а в 72 года — инсульт. Как тут не задуматься о здоровье?!

У меня за соседним домом есть рощица из 18 берез. Летом там часто бываю, тревоги проходят, на душе становится спокойнее. Прочитала, что запахи растений хорошо влияют на нервную систему. В холода продлеваю лето эфирными маслами. Утром капаю на воротник масло розмарина или лимона и чувствую прилив сил, улучшается настроение. Одного маленького пузырька хватает на зиму. Когда мне подарили аромалампу, стала зажигать ее по вечерам: капаю 2 капли масла мелиссы и лаванды и так готовлю себя ко сну. Помогает! Теперь у меня набор эфирных масел, научилась их смешивать. Например, если устала, принимаю теплую ванну, добавив несколько капель масла лимона, ромашки или шалфея. Апатию и тревогу как рукой снимает! А вот головную боль устранит сочетание масел герани и имбиря. Сидя перед телевизором, массирую точки жизни под коленом (до 300 раз) — это очень полезно. Попробуйте, друзья, не пожалеете!

В. Д. Казионова, Осинники, Кемеровская обл.



ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СПИРТОВОЙ НАСТОЙКИ ЛИСТЬЕВ БАРБАРИСА (1:5).

■ НАЧАЛАСЬ АНГИНА? СМЕШАЙТЕ СОК КАЛАНХОЭ И ТЕПЛУЮ ВОДУ (1:1). ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ПОЧАЩЕ.

■ ПОЛОСКАТЬ ГОРЛО МОЖНО И ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ, СМЕШАННЫМ С ТЕПЛОЙ ВОДОЙ (1:1).

«Попей два месяца этот отвар и забудешь о своей болезни навсегда»

Собираю народные рецепты — научился этому у своей бабушки. Некоторыми пользуюсь постоянно. Если подходить к народному лечению со всей серьезностью, результаты получаются очень даже неплохие. Приведу такой пример. Когда я служил в армии, моего друга комиссовали из-за головных болей. Врачи поставили диагноз высокое внутричерепное давление. Назначили лечение, одно, другое, третье, но его состояние не улучшалось. Приступы болезни только учащались. После демобилизации Саша приехал ко мне в гости. В то время еще была жива моя бабуля. Узнав про его болезнь, она сказала: «Попей два месяца вот этот отвар и забудешь о своей болезни навсегда». Лекарство нужно было готовить из веток шелковицы (тутовник). Мы с другом наломали целый мешок этих веток, и он увез их к себе домой. Все вышло так, как и говорила моя бабушка. Сашка выздоровел, женился, по сей день чувствует себя прекрасно, растит двоих детей и поминает мою бабулю добрым словом.

А рецепт такой. Нужно залить щепотку свежих или сухих веток шелковицы, порезанных на кусочки до 2 см, 1 л холодной воды. Довести до кипения на маленьком огне и держать на огне 20 минут. Снять с огня, укутать и настаивать час. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечиться нужно до улучшения состояния. Сашке для выздоровления понадобилось 3 месяца.

В. О. Миляев, Ставропольский край

У меня гипертония и склероз...

Истолките в ступке 4 небольшие головки чеснока и настаивайте в плотно закрытой посуде 30 минут. Затем верхнюю половину кашицы удалите, а нижнюю, где больше всего чесночного сока, смешайте с 1 стаканом водки и настаивайте в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая. Дайте отстояться, аккуратно процедите оставшуюся маслянистую жидкость. Храните в темном прохладном месте. Принимайте настойку по 20 капель в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Можно ли раком заразиться?

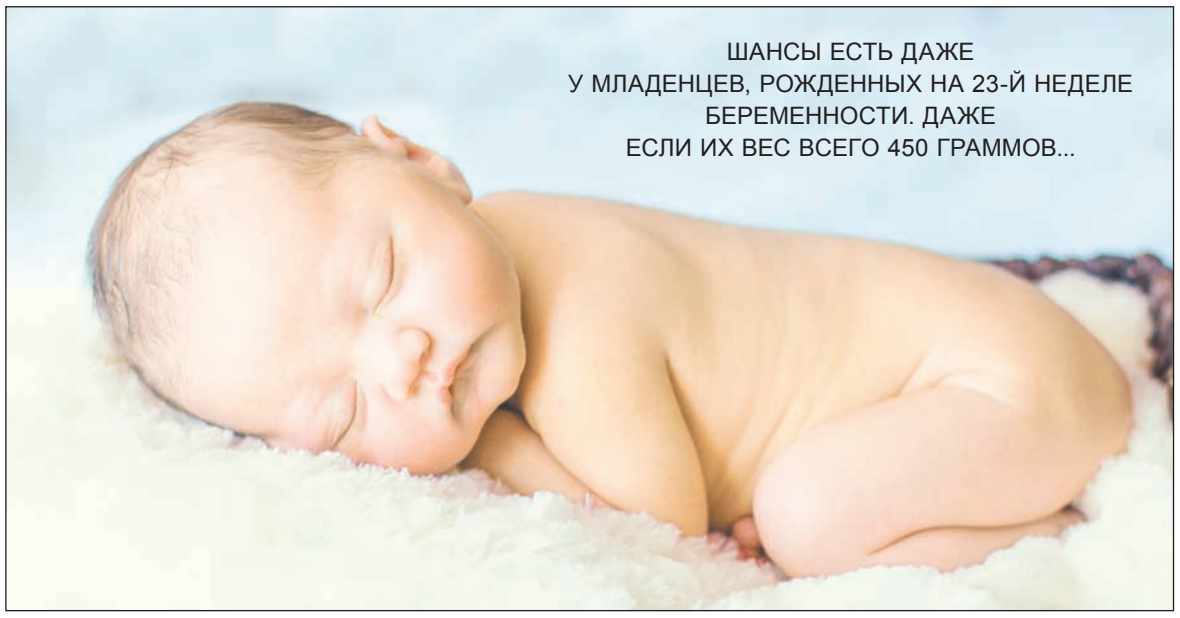
В нашей семье уже три человека умерли от этой страшной болезни. Боюсь, что меня ждет та же участь. Хочу точно знать: не заразен ли рак?

Евгений, Куйбышевская обл.

Нет. Это не инфекционное заболевание. Больные с разными злокачественными опухолями, даже долгое время контактируя друг с другом, не делятся болезнью. И медперсонал, обслуживающий больных с распадающимися опухолями, не рискует своим здоровьем. При этом доказано, что толчком для развития некоторых видов рака могут стать вирусы, например герпеса. Тем не менее передачи онкозаболевания, кроме наследственной, от человека к человеку не бывает. Если встречается рак в одной семье или у близких родственников, то причина не в заражении, а в других факторах. К сожалению, окружающие онкобольного люди нередко его сторонятся. Даже близкие родственники. Одинокий, сломленный тяжелым недугом человек теряет последнюю надежду на выздоровление. Все это от незнания механизма возникновения рака и перерождения здоровой клетки в раковую. Вирус поражает клетку — и или погибает вместе с ней, или изменяет ее обмен веществ, от чего клетка начинает быстро размножаться. Но в здоровой клетке вирус «не созревает».

Е. М. Бутенко, онколог, врач II категории

ПЯТИЛЕТНЯЯ ВЫЖИВАЕМОСТЬ ПРИ ВСЕХ ВИДАХ РАКА В РОССИИ ОКОЛО 40%. ПРИ РАКЕ ГРУДИ НА ВСЕХ СТАДИЯХ — 50%, ПРИ РАКЕ ЛЕГКИХ — НЕ БОЛЕЕ 5-7 %. ПРИ РАКЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ВЫЖИВАЮТ НЕ БОЛЕЕ 2% БОЛЬНЫХ.



ШАНСЫ ЕСТЬ ДАЖЕ У МЛАДЕНЦЕВ, РОЖДЕННЫХ НА 23-Й НЕДЕЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ. ДАЖЕ ЕСЛИ ИХ ВЕС ВСЕГО 450 ГРАММОВ...

Тяжёлая история со счастливым концом

Наш сыночек всегда в носочках...

Моя жена Оксана забеременела в 39 лет и за беременностью следила очень серьезно. УЗИ были положительные. Ничто не грозило преждевременными родами. Случилось все очень быстро.

ПОШЛА КРОВЬ, ОТСЛОЕНИЕ ПЛАЦЕНТЫ...

Оксане сделали кесарево сечение. Ребенок родился весом всего 630 граммов, живой, но не мог сам дышать без искусственной вентиляции легких.

Неонатолог предупредил: срок 24 недели считается экстремальной недоношенностью. Наш случай он назвал очень тяжелым. У ребенка не до конца сформированы дыхательная и иммунная системы, теплообмен и многие другие функции жизнеобеспечения. Уход и наблюдение за такими детьми — настоящее искусство.

СУЩЕСТВО ПОМЕЩАЛОСЬ В ЛАДОШКЕ

Когда мы с женой Оксаной увидели сына в первый раз в реанимации на следующий день после родов, первое впечатление — страх. Ты видишь крошечное существо, которое помещается на ладошке и при этом шевелит ручками и ножками. Он как бы еще не до конца очеловечился, еще похож на себя такого, каким был в животе у мамы. Глаза еще не открыты, как у котенка. Мы же привыкли видеть младенцев толстеньких, щекастых, а здесь...

Будто уменьшенный в размере взрослый человек. Видна вся мускулатура, жилы, сосуды, а кожа, как пергаментная бумага. К тому же весь в проводах и датчиках, питание — через капельницу, все пищит и моргает... Страшно... Непонятно, что делать, что будет дальше? Каковы шансы на жизнь у этого крохи? Тут еще то доктор, то медсестра каждый день говорят, что наш малыш может в любой момент умереть...

НО ОН СЛЫШАЛ И... НАБЛЮДАЛ ЗА НАМИ

И вот его жизнь висит на волоске неделю, две... А в это время нам, родителям, объясняют, что искусственная вентиляция легких может иметь отдаленные последствия и что косточки у малыша такие хрупкие, что могут в любой момент сломаться. Не потому, что с ним неаккуратно обращаются, а потому, что костная система еще не зрелая. Поэтому предупреждают родителей обо всех возможных рисках.

Мы с женой решили не думать о том, что будет завтра, а решать сегодняшние задачи. Нам казалось, так легче переживать трудности. И в какой-то момент все окажется позади. Зачем зацикливаться, заранее обрекая себя на еще не произошедшие страдания? И вообще, нельзя думать о плохом и плакать при малыше, ведь он все чувствует, все слышит... Причем особенно остро в первые дни жизни. Говорят, именно в эти дни ребенок принимает решение, собирается он оставаться на этом свете или нет. Он как бы говорит родителям: «Я решил посмотреть, достойны ли вы того, чтобы я с вами был?»

У всех деток, которые родились раньше срока, есть несколько рисков: отслойка сетчатки, пневмония, бронхолегочная дисплазия.

ОДНАЖДЫ МЫ С ЖЕНОЙ РАСКЛЕИЛИСЬ...

Стояли смотрели через стекло на родное и такое беспомощное тельце. И тут наш малыш беспокойно зашевелился. Сначала жена, а потом и я поняли: он почувствовал наше отчаяние.

Мы сразу же собрались, взяли себя в руки и пошли оформлять все нужные справки и свидетельства. Потом прописали сына в квартире и встали на учет в детский садик. И еще я понял, почему родители крестят своих детей, которые находятся в реанимации. Это придает силы, успокаивает, вселяет уверенность, что все будет хорошо.

...Мы тоже покрестили Артема сразу после рождения. Ближайшая дата выпала на 9 мая — праздник Победы. Батюшка прямо в реанимацию принес все необходимые принадлежности, но ребенка не трогал и в воду не окунал, только окропил святой водой. Потом, позже, когда он выздоровеет и немного подрастет, мы понесем его в церковь, чтобы завершить крещение.

В реанимации дотрагиваться до малыша нельзя, но нам изредка разрешали открыть дверцы к нему в кувез и очень аккуратно протянуть руку. Так с малышом можно общаться. И, говорят, ему это очень нужно.

Когда Оксану выписали, она навещала Артемку каждый день. А я — три раза в неделю. Мы не пропустили ни дня.

НАМ ОТДАЛИ АРТЕМКУ ЧЕРЕЗ 140 ДНЕЙ

Малыша выписали, когда он стал весить около двух с половиной килограммов. Сейчас мы дома, но строго по плану посещаем врачей и принимаем лекарства. Конечно, с Артемом пока сложнее, чем обычно бывает с маленькими детьми. Кормление строго по часам, постоянно нужно давать лекарства. Оксана не высыпается, потому что ночью тоже кормит по часам. Но я и наши бабушки и дедушки помогаем ей. Даже связали для Артема носочки и шапочки.

Врач сказал, что недоношенные детки должны быть тепло одеты. Голова и ножки — очень сильный источник теплопотери. Наш сыночек всегда в носочках, таких маленьких-маленьких...

Кирилл, Чебоксары

Ёшкин кот!

Лишь одна из 20 рожает в срок

Думаете, беременность и правда длится девять месяцев? Ошибаетесь!

Только одна женщина из 20 рожает в срок. Беременные женщины не должны воспринимать предполагаемую дату родов буквально. Срок, в который ребенок может появиться на свет, колеблется в пределах пяти недель. Исследование установило, что лишь одна женщина из двадцати рожает точно в установленный срок, то есть через 280 дней, или 40 недель после зачатия. Беременность может длиться до 42 недель. Ученые сумели вычислить точную дату наступления беременности, воспользовавшись информацией, полученной на основе суточного анализа мочи беременных женщин. Оказалось, что средняя продолжительность времени от овуляции до рождения составила 268 дней, или 38 недель и 2 дня. Причем женщины более старшего возраста не спешат рожать.

ЗАМЕЧЕНО, ЧТО КАЖДЫЙ ГОД ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ НА ОДИН ДЕНЬ.

Не торопитесь!

Для кормящих мам

Во время кормления позволяйте малышу сосать первую грудь столько, сколько он хочет, предлагая вторую только после того, как он устанет. А если молока много, то и в следующее кормление.

В течение одного кормления состав женского молока изменяется. В начале кормления малыш утоляет жажду первым, не очень жирным молоком и, лишь усердно потрудившись, получает более жирное, позднее молоко. Если мама торопится и отрывает ребенка от груди, предлагая ему вторую, прежде чем он хорошенько опорожнит первую, могут возникнуть проблемы. При таком ритме малыш плохо набирает вес, а иногда это приводит к повышенному газообразованию. В чем же причина? Первое молоко очень быстро проходит по тонкому кишечнику, и молочный сахар не успевает в нем расщепиться. Он попадает в толстый кишечник, где начинается активное брожение и образуется большое количество газов. В результате стул у малыша может стать пенистым и зеленым. Поэтому во время кормления позволяйте малышу сосать первую грудь столько, сколько он хочет, предлагая вторую только после того, как он устанет. А если молока много, то и в следующее кормление. Более жирное позднее молоко замедлит прохождение пищи по кишечнику, молочный сахар хорошо расщепится, и животик малыша успокоится.

Беспокоят суставы?
Выбирайте лучшие[1] средства серии «Хонда»

В серии «Хонда» самое сильное средство – это **напиток «Хонда drink».** Достоинства **«Хонда Drink»** Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержатся максимальные[1] дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген – 8000 мг (Франция)** – благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.
- **Хондроитин – 800 мг и Глюкозамин – 1350 мг (Испания)**[2] – способствуют снижению риска разрушения хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.
- **Гиалуроновая кислота – 50 мг (Швейцария)** – важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу в суставах и сохраняет их эластичность. Недостаток гиалуроновой кислоты приводит к увеличению трения в суставе и его постепенной деформации.
- **Метилсульфонилметан (MSM) – 600мг (Германия)** – направлен на уменьшение отечности суставов, быстрое восстановление суставов и мышц после физических нагрузок.

Все описанные выше ингредиенты – коллаген, хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота, MSM – содержатся в максимальных дозировках в каждой порции напитка «Хонда drink». Рекомендованный курс приема – 20 дней – это всего 2 упаковки.

После курса приема «Хонды drink» продолжайте регулярно принимать **таблетки «Хонда Форте»** — не менее 3-х месяцев. Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина – по 500 мг[2], как известные аналоги, но «Хонда Форте» выгоднее на 50% по цене![3]

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум» Эвалар** для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.

Серия «Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов!

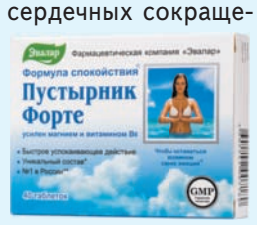
Для крепких нервов

Какой пустырник успокаивает?

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный[7], произрастающий на Алтае и входящий в состав таблеток **«Пустырник Форте»** Эвалар.

Только в **«Пустырнике Форте»** Эвалар высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ №2361599), что усиливает его успокаивающее действие.

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства «Формула спокойствия»* Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что поможет сберечь ваше сердце.



Почувствуйте разницу с **«Пустырником Форте»** Эвалар!

Лидер среди пустырников в России на протяжении 5 лет[8]!

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!

Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

Глицин Форте Эвалар — почувствуйте разницу!

Холестерин может быть в норме с Атероклефитом*!

Высокий холестерин – бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом.

Атероклефит – натуральное лекарственное средство для снижения холестерина. Он отличается от обычных лекарств тем, что они зачастую имеют много побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

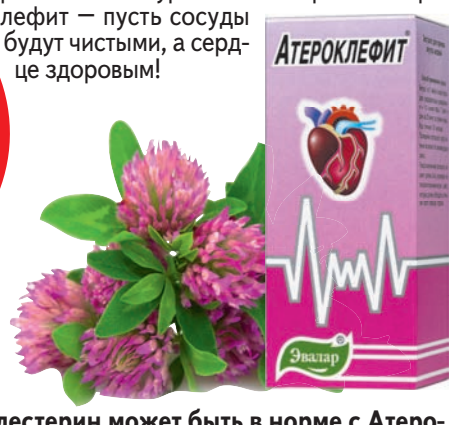
Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек.

Поэтому, если повышен холестерин и вы ищете замену вашему обычному лекарству, выбирайте Атероклефит от компании Эвалар.

Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки.

Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит – пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым!



Холестерин может быть в норме с Атероклефитом!

Все еще чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» — современное натуральное[4] средство для бережного очищения печени от токсинов.

Только в нем[5] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- **куркумой,**
- **володушкой,**
- **бессмертником,**
- **шиповником,**
- **мятой**

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[6]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Эвалар

[1]В серии «Хонда». [2]Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. [4]По действующим компонентам. [5]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [6]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула». [7] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [8]По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013-2017 гг по объемам аптечных продаж в РФ среди БАД и ЛС с твердой лекарственной формой, имеющих в составе пустырник. 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ЧАЙНАЯ ЛОЖЕЧКА, ОСТАВЛЕННАЯ НА НОЧЬ В РАКОВИНЕ, ПРИТЯГИВАЕТ К СЕБЕ ТОННУ НЕМЫТОЙ ПОСУДЫ.

ОТКУДА МОГ ВЗЯТЬСЯ ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ?

Мне 49 лет, проблем с пищеварением раньше не было. Но в этом году начало ныть подреберье. Обратилась к врачу, он направил на УЗИ, где выявили загиб желчного пузыря и небольшое увеличение печени (сказали, что от загиба). Назначили «Карсил», и через месяц я даже забыла про загиб. Но потом справа снова начало ныть. Опять пошла в поликлинику, врач поставил новый диагноз — жировой гепатоз. Выписал лекарства, назначил диету. Откуда он мог взяться?! Я жирного не ем, не пью, не курю. Обращаюсь к тем, кому ставили такой же диагноз: можно ли вылечиться или это навсегда?

Е. С. Старикова, Брянская обл.

МЕЖДУ ЗУБАМИ ПОЯВИЛИСЬ ЩЕЛИ

Года три назад, после того как вернулся из армии, у меня начали кровоточить десны. Сходил к стоматологу, удалил зубные камни. Врач сказал, что зубы хорошие. Но вот недавно десны снова начали краснеть и кровоточить. На верхней челюсти между передними зубами появились щели, десны начали отходить. Что мне делать? Это первые признаки пародонтита? В чем причина? Зубы чищу всегда — утром и перед сном, вредных привычек нет.

Виталий, Таганрог

АТЕРОМА НА ГОЛОВЕ САМА ВСКРЫЛАСЬ...

У меня уже 10 лет атерома волосистой части головы. В свое время предлагали вырезать, но она меня не беспокоила, и я отказалась. Недавно сама вскрылась, вытекла какая-то очень жирная на ощупь субстанция. Теперь атерома стала гораздо меньше, но осталась небольшая как бы затянувшаяся дырочка. Что делать дальше? Если так и не вырежу, что меня ждет?

В. К. Нечаева, Орловская обл.

ПРОШЛУЮ ОСЕНЬ И ЗИМУ ВСПОМИНАЮ С УЖАСОМ

Сколько раз простужалась — не сосчитать! Если даже витамины и противовирусные препараты не помогают, что еще пить для профилактики? В прорубь нырять? Или водой ледяной обливаться? Не может же взрослый человек постоянно болеть? Я хуже детей, которые в садик только начали ходить. Они у меня никогда столько не болели. Что подскажете, дорогие айболитовцы?

Наталья, Архангельская обл.

НА ПРАВОЙ НОГЕ ВЫЛЕЗЛИ ВЕНЫ

Появилась варикозная сетка. Думаю, из-за того, что целый день провожу на ногах (работа стоячая). Ноги очень некрасивые. Пробовала кремы — эффекта нет. Носила специальные утягивающие колготки — результат тот же. Наверное, эти средства годятся только для профилактики варикоза. С левой ногой все нормально. Уважаемые читательницы, кто-нибудь делал склеротерапию? Как все проходило? Довольны ли вы результатом? Говорят, что это дорогостоящая процедура. Буду благодарна за любую информацию.

Венера, Татарстан

ЛЕТ ПЯТЬ НАЗАД КОЛОЛ ДРОВА...

И кусок от колуна отлетел в руку. Рану обработал зеленкой. Постепенно она зажила, и на этом месте остался шрам. Не болел, просто, когда дотрагивался, чувствовал, будто там что-то осталось. А недавно случайно поднес магнит, и он притянулся к этому месту. У кого было такое, что посоветуете?

Сергей, Тверская обл.

НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ НЕ ИСЧЕЗАЕТ

Недавно бросила курить, а налет на языке так и не проходит. Когда курила, после чистки он быстро появлялся, а сейчас вообще не исчезает. Еще на языке остаются ранки, хоть и чищу его обратной стороной зубной щетки. У кого была такая же проблема? Как вы от нее избавились? И как быстро зажили ранки? Заранее спасибо за советы.

Инга, Брянская обл.

ДОЛЖЕН ЛИ МУЖЧИНА ПЛАТИТЬ ЗА ВСЁ?

Мы с парнем живем в гражданском браке. Мне 25, ему 28, снимаем квартиру. Сначала платили напополам, сейчас он сам полностью оплачивает ее, в том числе и коммунальные услуги. Также платит за бытовые мелочи и 70% за отдых. На мне только еда. Он неприхотлив, но задевает, когда я плачу в супермаркетах за еду. Стыдно, что мужик на кассе собирает пакеты, а я плачу. Как относиться к этому? По сути, я гораздо меньше вкладываю финансов в нашу жизнь, но перестать стыдиться не могу. Должен ли мужчина платить за все или я слишком завишу от мнения окружающих? Помогите разобраться.

Ирина, Екатеринбург

СПИНА БОЛИТ С УТРА ДО ВЕЧЕРА

В последнее время у меня начала болеть спина между лопатками. В том же месте есть грыжа Шморля. Обследовался — ничего кроме грыжи не нашли. Сначала иногда побаливало, а сейчас боль постоянная — с утра и до вечера, не болит только во время сна. Еще бывает изжога. Когда она появляется, между лопаток начинает болеть еще сильнее. Постоянно из-за этого нервничаю. Когда начинаю курить, между лопаток появляется жжение. Может, кто-нибудь подскажет, что со мной?

Степан, письмо с сайта

КАКОЙ АНАЛИЗ НА ГЛИСТЫ ТОЧНЕЕ?

Дочке 5 лет, у нее по анализам крови обнаружили токсокары. Инфекционист назначил лечение. А подруга говорит, что нельзя лечить глисты по анализу крови. Так как диагноз может быть неточным и его можно перепутать с аллергией. Надо обязательно сделать анализ кала. Врач мне сказала, что по калу сложно выявить глисты, нужно несколько дней носить в лабораторию свежий биоматериал. Как мне быть?

Вера, Калужская обл.

МУЧАЮТ БОЛЬ В ГРУДИ И ОДЫШКА

Уже почти год меня беспокоят неприятные ощущения в груди. Первые полгода ныла левая часть и посередине груди. Сделал рентген, прошел осмотр у пульмонолога. Врач сказал, что все чисто. Состояние за это время не улучшилось, плюс появилась легкая одышка, когда поднимался в гору. Два месяца назад опять пошел к пульмонологу. Вердикт тот же — легкие чистые. Врач сказал, что у меня вегетативная нервная дисфункция и остеохондроз грудного отдела позвоночника, из-за которого и одышка, и боли. Посоветовал ничего не делать и жить спокойно. Но как жить спокойно, если проблемы остались? Решил написать в «Айболит», последняя надежда только на читателей. Вдруг кто-то сможет мне помочь?

Николай Петрович, Волгоградская обл.

Как всё успевать, если ребёнок не слезает с рук?

Пишу в «Айболит» потому, что сама не могу разобраться со своими проблемами. У меня грудной ребенок (дочка) по ночам плохо спит. Естественно, и я вместе с нею. Днем спит 3 раза минут по 20-30. За это время ничего не успеваю сделать, разве что помыть часть посуды и погладить немного пеленок. Пол мою раз в три дня, и то ночью, когда дочка не спит. Муж работает и приходит поздно. Столько дел накопилось, в шкафу гора вещей для глажки, пыль протереть успеваю только по выходным. Помыть окна нет времени вообще! Про желание выспаться вообще молчу! От бабушек помощи нет. И еще куча всего, аж плакать хочется. Как распланировать день, если ребенок не слезает с рук? Может только на кровати рядом лежать, и то недолго, потом опять просится на руки. Опытные мамочки, подскажите!

Вероника, Московская обл.

Отцу предлагают сделать шунтирование сосудов, но он категорически против

У моего отца уже 30 лет инсулинозависимый сахарный диабет (сейчас ему почти 70). Несколько лет назад при ходьбе стали болеть ноги. Сейчас достаточно пройти 50 метров, чтобы появились боли. Врачи предлагали какие-то лекарства, но когда узнали, что у отца сахар очень нестабильный (сильно прыгает по несколько раз в день), сказали, что в этом нет смысла, так как все лечение — до первого скачка сахара. Сейчас уже и по ночам стали ноги болеть. Отец поспит несколько часов, потом встает, принимает обезболивающее, горячую ванну, походит немного и дальше ложится спать.

Ангиохирург предлагает сделать шунтирование сосудов ног, но отец категорически против. У него как-то вырвали зубы, так от скачков сахара он чуть сознание не потерял. Спрашивали у знакомых, которым делали шунтирование. Многие говорят, что в случае с диабетом это большой риск, да и малоэффективно. Я сам стал изучать вопрос и выяснил, что много негативных отзывов. Сложилось ощущение, что это опасно и далеко не всем помогает, а иногда, наоборот, становится только хуже.

Папа говорит, мол, сколько проживу столько проживу. Мне же не хочется бездействовать. Есть ли какие-то другие способы, которые могут улучшить его состояние? Есть ли толк от народных средств и медикаментозного лечения? Может, попробовать какие-то нетрадиционные методы, улучшающие кровообращение, например иглоукалывание? Как с этим борются в других странах? Надеюсь, что читатели «Айболита» подскажут.

Владимир, Читинская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Кто приютит?

У нашей семьи нет своего жилья. А мы так мечтаем, чтобы у нас была крыша над головой, свой угол. Надеюсь, что есть добрые и отзывчивые люди, которые откликнутся на мое письмо. Может, у кого-то пустует дом или другое жилье, которое сможете нам подарить, и мы будем присматривать за ним. Главное, чтобы поблизости была работа.

Екатерина Владимировна, Липецкая обл., тел. 8-952-593-01-67

***

Мне 60 лет. Хочу переехать в Краснодарский край и устроиться сиделкой с проживанием.

Тамара, Пермь, тел. 8-982-442-04-12

***

Может, есть где-то семья, которая возьмет к себе на проживание пенсионеров? У нас не сложилась нормальная старость — нет детей, жилплощади и здоровья. Мы с мужем живем на квартире. Воспитали четверых детей из детского дома, но никому не нужны. На жизнь не жалуемся, но за квартиру и прописку платить нечем. Лекарства очень дорогие, и одеться хочется чистенько. Нам по 70 лет. Потихоньку можем наводить порядок во дворе. Хочется жить в доме, работать на земле. Тех, кто хочет заработать на пенсионерах, прошу не звонить.

Вера, Ставрополь, тел. 8-905-419-71-62

Спешим помочь

ОСТАЛАСЬ ВСЕГО ОДНА БОРОДАВКА, И ТА ОТМИРАЕТ

Для Г. А. Ивановой из Калужской обл., автора письма «Бородавки у меня появились лет в 12» («Айболит» №16 за 2018 г.).

С бородавками я боролся несколько лет. Сначала одна появилась на большом пальце ноги, затем после тяжелого трудового лета их стало семь. Пять были очень крупные. Лечил эту гадость азотом, делал уколы «Панавира», принимал «Галавит». На это лечение потратил около 20 тысяч рублей, если не больше. Пробовал выводить бородавки уксусной кислотой — вообще не помогло. Недавно по совету друга попробовал «Суперчистотел». Он дал мне ампулу и сказал, что сам очень быстро избавился от бородавки на стопе. Я попробовал — выжигает бородавки напрочь. Причем уже через 3-4 часа после нанесения средства я мог безболезненно ходить и даже бегать. Кроме «Суперчистотела», внутрь принимал ретинола пальмитат (жидкий в капсулах). Сейчас на пальце осталась одна небольшая бородавка, и та отмирает.

При мигрени залейте 2 ст. ложки буквицы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Борис, Московская обл.

ВСЯ ЗАРАЗА С ВОЗДУХОМ ПОПАДАЕТ В ЛЁГКИЕ

Для Светланы из Ставрополя, автора письма «Все лето хожу с забитым носом» («Айболит» №17 за 2018 г.).

Кондиционер гоняет воздух по помещению. Вся пыль поднимается вверх, оседает внутри кондиционера, попадает на слизистые — и пошло-поехало. Вся зараза, какая есть в офисе, скапливается в кондиционере и с воздухом попадает в легкие. Если есть возможность хотя бы ненадолго отключать кондиционер — отключайте. Скорее всего, у вас действительно аллергия. Сейчас это не редкость, я тоже столкнулась с подобным. Думала, что простудилась, сходила к врачу, тот сказал, что это аллергическая реакция. Посоветовал спрей «Фликсоназе», «Авамис» или «Назонекс». Мне помогает, надеюсь, что и вам поможет.

Е. С. Терехова, Костромская обл.

ПОНИМАЮ, ЧТО СОВЕРШИЛА ОШИБКУ, УДАЛИВ МИНДАЛИНЫ

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Как живу после удаления миндалин? ОРЗ не часто, а всегда! Аппетит пропал навсегда, мучает слабость — просто не узнаю свой организм. Располнела, хотя ем мало. Постоянно болею фарингитом, циститом, конъюнктивитом, ОРЗ. Причем протекают они совсем не так, как до удаления гланд. Занятия спортом стали невыносимыми. Я профессиональная танцовщица, раньше чувствовала себя отлично, а теперь во время тренировок страшно болит горло, мучает слабость, а после занятий болит голова. Из-за слабости больше не смогла заниматься. После операции я уже не спортсмен. А тут еще на колене герпес начал разъедать сустав, из-за чего лопнул мениск, когда просто присела. Колено прооперировали, теперь еще у меня и артрит обоих коленных суставов. Была энергичная, здоровая. Понимаю, что совершила ошибку, согласившись на удаление миндалин. Каждое утро просыпаюсь и понимаю, что уже никогда не буду такой, как раньше. Чувствую себя развалиной. Нет сил встать, режет горло, болит в мочевом канале. Спать тоже не могу, колени не гнутся. Ставят диагнозы легкий гипотиреоз, фарингит, иммунодефицит, возможно, вялотекущая нейроинфекция, артрит, артроз, цистит. А ведь 2,5 года назад даже не знала, что это все такое!

Евгения, Кировская обл.

Пока жил в тайге, поправлялся. Как возвращался домой, за две недели от меня оставались кожа да кости

Для Л. С. Синицкой из пос. Горячеводск, Пятигорск, автора письма «Ничего не болит, но чувствую себя как выжатый лимон» («Айболит» №12 за 2018 г.).

Я вам советую присмотреться к людям, с которыми общаетесь, особенно к тем, кто сам навязывается на общение. Есть энергетические вампиры, которые вытягивают из человека здоровую энергию и после этого чувствуют себя хорошо. А люди после общения с ними болеют, худеют и еле ноги передвигают. По врачам ходить бесполезно. Попробуйте не общаться с подозрительными людьми. Вампиры всегда худые, замкнутые, а у женщин-вампиров совсем нет груди. Она может появиться, когда те тянут энергию у другого человека.

У меня было два случая общения с энергетическими вампирами. Лет в 40 сошелся с женщиной. Она была худой — кожа да кости. Примерно через месяц на ней уже ни одна юбка не застегивалась, и появилась грудь. А я стал худеть. Но за обедом пил водочку, грамм по 100, поэтому слабости не чувствовал. Да и кормила та женщина меня хорошо. Работал тогда геологом: две недели в тайге, две — дома. Пока жил в тайге, поправлялся, как возвращался домой, за две недели от меня оставались кожа да кости. Потом ушел от нее, стал жить один в общежитии. Нагулял тело, чувствовал себя хорошо. Когда спал рядом с той женщиной, прижавшись к ней, чувствовал боль в спине, как будто кто-то вытягивал из меня жилы. Отодвинусь от нее — нормально.

А другим вампиром был мужчина — Николай. Мы вместе работали токарями. Он от меня не отходил ни на шаг — и чай вместе пили, и отдыхали. От такого общения я стал сильно слабеть, очень уставать. Тогда и понял, что товарищ мой — вампир. Я ему честно все сказал, что не буду с ним больше общаться и чтобы он близко ко мне не подходил. Николай все понял: он знал, что является энергетическим вампиром. После прекращения общения с ним я стал быстро поправляться.

В. Г. Мурашов, Нижний Ингаш, Красноярский край

Горький красный перец надо насыпать в тапочек с задником и ходить так

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Много лет страдала от шпоры. Делали уколы в пятки — не помогло. А вылечилась при помощи такого рецепта: взяла 1 бутылку 70%-ной уксусной эссенции, по 100 мл медицинского, технического, борного и камфорного спирта, 1 белое свежее куриное яйцо. Смешала спирт и уксус. Яйцо (целое, разбивать не надо) опустила в банку и залила спиртово-уксусной смесью. Закрыла крышкой и настаивала 14 дней в темном месте. Затем из банки достала яйцо, хорошо его размяла и опустила обратно в банку. Все перемешала, закрыла и оставила еще на 4 дня. Лечилась так: сложила марлю втрое, вырезала кружок по размеру пятки. Кожу вокруг нее смазала вазелином, чтобы не обжечь (саму пятку мазать не надо). Смочила марлю в настойке, приложила к больной пятке, сверху накрыла целлофаном (тоже по размеру пятки) и салфеткой, чтобы не скользило. Завязала теплым шарфом. Лучше процедуру делать на ночь, но я делала и днем (3-4 раза всего). Затем смазывала кожу несколько раз вазелином и парила ноги в очень теплой воде. После снимала кожу, которая отставала от пятки. Рану смазывала вазелином. Поверьте, после таких процедур ходить станет легче.

И еще рецепт, который тоже хорошо помогает. Горький красный перец (очень горький!) насыпать в тапочек с задником (на место, где находится пятка), надеть на босу ногу и ходить так. Не заметите, как пройдут шпоры. Напишите, помогли вам мои рецепты или нет. Но они многих спасли, надеюсь, и вам помогут.

Валентина, Якутия

Пригодится

БОЛЯТ суставы? Корень хрена натрите на мелкой терке. Положите в воду, доведите до кипения на слабом огне. Полученную кашицу выложите на холщовую тряпочку и приложите к больному месту на 2 часа.

ХОРОШО снимает отеки ванна с мятой: насыпьте в полотняный мешочек 5 ст. ложек сушеной мяты и повесьте его под краном так, чтобы через него протекала горячая вода. Принимайте ванну 15 минут.

ЗАМУЧИЛИ бородавки? Разомните ягоды рябины в кашицу и прикладывайте к пораженным местам.

Пригодится — *Сам себе доктор*

Диета, диета и ещё раз диета...

Для Ирины П. из Новосибирска, автора письма «Никак не могу одолеть рефлюкс-эзофагит» («Айболит» №8 за 2018 г.), и не только.

Моя дочь уже много лет страдает рефлюкс-эзофагитом. Консультировалась у хороших специалистов, и все говорят одно и то же: «Диета, диета и еще раз диета...» Дочь живет с семьей, но приходится для себя готовить отдельно. Отваривает куриные грудки, мясо индейки или нежирную говядину, дважды в неделю ест рыбу и яйца. Ест творог и сыр низкой жирности, кисломолочные продукты, каши из гречки, пшена, геркулеса, овсянки, риса и ячневой крупы, фрукты и овощи. Хлеб — редко ржаной, чаще отрубной и цельнозерновой. Салаты заправляет растительным маслом и добавляет размолотые в кофемолке семена льна (можно добавлять и в каши). Все готовит на пару или запекает в духовке. Пищу принимает 4-5 раз в день небольшими порциями. Главное — не переедать и хорошо пережевывать.

Очень помог совет гастроэнтеролога из Ессентуков (когда дочь была в санатории). Врач сказал, что нельзя смешивать первые и вторые блюда. И объяснила почему: «Когда мы съедаем первое, а затем второе, оно под тяжестью осядет на дно желудка, а жидкость будет находиться в верхней его части, причем насыщенная желудочной кислотой. А так как у вас клапан между пищеводом и желудком плохо закрывается, то жидкая пища поднимается вверх и обжигает пищевод. Отсюда боль, жжение, изжога, а в дальнейшем это может привести к эрозии или язве». Принимать любую жидкую пищу можно только через 2-2,5 часа после еды. Важно соблюдать и другие правила. Спать с приподнятым изголовьем, на высокой подушке. Нельзя сразу после еды наклоняться или ложиться.

Из аптечных препаратов дочка принимает омепразол. Поскольку у вас боли в желудке, попейте «Дюспаталин» (1-2 таблетки в день в течение 14 дней). И принимайте настой трав. Благодаря ему через несколько часов проходит боль и другие симптомы. Вот рецепт: смешайте по 2 ст. ложки мяты, подорожника, цветков ромашки и по 1 ст. ложке зверобоя и тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день (3 раза за 30 минут до еды и 4-й раз на ночь). Курс лечения — 2-3 недели, через 10 дней можно повторить. И еще совет: делайте раз в год гастроскопию.

Л. Кудряшова, Ставрополь

Сам себе доктор

Лечитесь корнем сельдерея

Сельдерей замедляет старение, помогает правильному пищеварению, успокаивает нервную и благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Его рекомендуется употреблять при заболеваниях почек, ревматизме, подагре. Растение богато витаминами группы В, А, К, Е и аскорбиновой кислотой.

■ При отложении солей свежевыжатый сок из корней сельдерея принимайте по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ От ревматизма, подагры залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку свежего корня сельдерея, настаивайте 4 часа в закрытой емкости, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Если замучила аллергия, принимайте свежевыжатый сок из корня сельдерея по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ При гастрите, язве желудка (не во время обострения) залейте 20 г измельченного корня растения 2 стаканами кипятка. Поставьте на огонь на 5 минут. Сняв с огня, настаивайте отвар 8 часов. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. При этих заболеваниях сельдереем надо лечиться осторожно, так как он усиливает отделение желудочного сока.

Пригодится

● Укрепить иммунитет, восстановить силы и подзарядиться витаминами поможет облепиха. Протрите 4 стакана ягод с 4 стаканами сахара. Сложите в банку, засыпьте сверху сахаром слоем в 1-2 см и поставьте в холодильник. Целебное средство можно употреблять с чаем, использовать для приготовления компота и киселя.

● Предупредить образование тромбов можно, употребляя чеснок с медом. Чесночные зубки натрите на мелкой терке. На каждую чайную ложку кашицы добавьте 2-3 ст. ложки меда. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой. Для укрепления сосудов одновременно с этим лекарством 2-3 раза в день пейте крепкий чай: 1 чайн. ложку без горки заварите 1/2 стакана кипятка.

● При онемении рук нарежьте кубиками 2-3 соленых (не маринованных!) огурца средних размеров и 3 красных горьких перца. Переложите в банку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте неделю в темном месте, процедите и натирайте настойкой руки.

Давление усмиряю тыквой и лимонами

Мне хорошо помогает при гипертонии, а также снимает боли в желудке такая смесь. Пропускаю через мясорубку 1 кг очищенной тыквы вместе с 3 крупными лимонами с тонкой кожурой (без косточек). Хорошо размешиваю с 1 кг сахара, а лучше меда. Храню в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

И. В. Любавина, Саратовская обл.

При бронхите меня выручает бабушкин рецепт

В молодости часто страдала бронхитами, но меня всегда выручал рецепт моей бабушки. Да и сейчас иногда пользуюсь им. Лечилась так: хорошо размешивала 1/2 стакана горячего кипяченого молока, по 1 чайн. ложке меда и топленого масла и соду на кончике ножа. Пила маленькими глотками из блюдечка один раз в день — утром, натощак, за 30 минут до еды.

И. Н. Ильченко, Орловская обл.

От стенокардии лечусь ягодами фейхоа

Стараюсь всю осень покупать по 1 кг ягод в месяц. Пропускаю фейхоа через мясорубку, замораживаю и ем по 1 ст. ложке. Или просто съедаю по 2 целых плода за полчаса до еды, утром и вечером. Лечусь так уже третий год. Результат прекрасный, утренних приступов стенокардии нет.

И. Н. Завьялова, Нижегородская обл.

Развеем сомнения — *На приёме у диетолога*

Брокколи на столе

НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА РАЗУМОВСКАЯ.

— Как лучше готовить брокколи, чтобы в ней сохранились все питательные вещества?

— Сохранить все полезные вещества вам все равно не удастся, но максимум пользы вы получите от салата из сырой брокколи. Хотя ее можно также есть варенной на пару или слегка поджаренной.

— Можно ли есть брокколи при проблемах с кишечником?

— Смотря какие проблемы с кишечником. Если это запор, то обязательно включайте в свой рацион брокколи: клетчатка этой капусты хорошо удерживает воду и помогает дефекации.

— Считается, что брокколи хорошо способствует очищению организма, в частности легких. Так ли это?

— Эту капусту можно считать отличным очистителем. Она удаляет из организма мочевую кислоту и различные токсины, а это ведет к излечению таких болезней, как подагра, ревматизм, мочекаменная болезнь, экзема... Еще брокколи помогает очищать организм от никотина. Всем, кто бросает курить, советую капустную диету. Дело в том, что брокколи содержит вещество сульфорапин, а оно активизирует ген NRF2, который помогает легким бороться с курением в первую очередь. Есть мнение, что каждый съеденный курильщиком кочан брокколи оттягивает наступление рака легких на 1 день. Разве это мало? Всем курильщикам настоятельно рекомендую есть брокколи!

— Можно при гастрите есть брокколи?

— Можно. Магний и витамины, присутствующие в брокколи, поддерживают нужную кислотность, способствуют пищеварению, поглощению питательных веществ из пищи и успокаивают желудок, уменьшая воспаления.

— Беременным можно есть брокколи?

— И даже нужно, поскольку брокколи очень богата кальцием и такими питательными веществами, как магний, цинк и фосфор. Ее непременно нужно есть и детям, и пожилым людям. То есть всем, кому нужно укреплять кости.

Намотай на ус

Что лежит — вредно, что течёт — полезно

■ Заставьте себя завтракать, даже если не чувствуете голода по утрам. Всего несколько столовых ложек овсянки.

■ То, что может лежать на столе, — колбаса, мясо, сыр — вредно, а все, что лежать не может, что течет, например, растительные масла, — полезно.

■ Жиры, поступившие в организм с 6 до 9 утра, будут сожжены без остатка, а попавшие в желудок вечером отложатся в подкожной клетчатке.

■ Соль ведет к повышению давления, развитию рака желудка, бронхиальной астме, образованию камней, болезней почек. Норма — 1 чайн. ложка в день. А лучше пищу вообще не подсаливать.

■ Не кладите сахар в чай. Если без сладкого никак, десерты съедайте в середине дня. С 16 часов в крови — пик гормона инсулина, который снижает уровень сахара.

Кефир-целитель

Всегда под рукой

■ **Болезни желудочно-кишечного тракта.** Помогает настой хрена на кефире. Натрите на терке хрен и залейте его теплым кефиром. Смесь настаивайте в теплом темном месте, процедите, отожмите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

■ **Малокровие.** Очень популярен в народе чудодейственный напиток, приготовленный из кефира и протертой лесной земляники. Если в стакан этого напитка добавить 1 чайн. ложку сахара и пить его 3 раза в день натощак, можно излечиться от малокровия. Другой способ восстановить силы и насытить кровь витаминами: смешайте 2 ст. ложки желатина с 1/2 стакана теплого молока. Добавьте в смесь 1 стакан кефира, взбитое сырое яйцо и 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешайте и пейте 3 раза в день за час-два до еды. При малокровии и истощении народные целители готовили лечебную смесь из 3 ст. ложек гусиного сала, 3 ст. ложек сливочного коровьего масла, 3 ст. ложек меда, 2-3 ст. ложек какао-порошка, 2 ст. ложек свежего сока алоэ. Все тщательно перемешивали, сливали в темную банку и хранили в погребе. Смесь принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая кефиром (обязательно!).

■ **У вас упадок сил?** Натрите на крупной терке 3 небольших зеленых яблока, добавьте 5-6 ст. ложек гусиного сала. Смесь томите в посуде под крышкой в теплой духовке. Затем в смесь добавьте 4 яичных белка, взбитых в пену с 1/2 стакана сахара. В готовую смесь для вкуса можно добавить тертый шоколад, измельченные грецкие орехи и лимонный сок. Смесь намазывайте на хлеб и ешьте 3 раза в день, запивая теплым крепким кефиром.

Уха — это вам не рыбный суп!

Изначально ухой называли навар из мяса, курицы и даже гороха. Конечно, сегодня все знают, из чего варить уху. Но есть некоторые тонкости приготовления правильной ухи — полезной и питательной.

■ Для ухи берется только свежая рыба. Если используется консервированная, мороженая или вяленая, получается рыбный суп.

■ Нельзя заправлять уху, как рыбный суп, маслом, крупой, мукой, пережаренным луком.

■ Классическую русскую уху варят из судака, окуня, ерша, сига. Из этих речных обитателей получается лучшая белая уха. Если к судаку добавить треть налима или сома, получится еще вкуснее.

Уха получится вкуснее, если ее варить в кастрюле без крышки, на умеренном огне. У хорошей ухи прозрачный бульон и тонкий аромат.

■ Немного уступает этой рыбе жерех, сазан, карп, карась. Из них получается черная уха. Навар из осетра, белуги, нельма, лосося на Руси называли красной ухой, или янтарной. Уха получалась особенно жирной. Чтобы облегчить вкус, в нее добавляли шафран.

■ Уху с древних времен варили из двух, трех, а то и четырех видов рыбы. Идеальный вариант — сочетание нежирной рыбы (трески, ледяной) с жирной (палтусом, морским окунем, нототенией).

■ Овощей — картофеля (причем нерассыпчатого, сладких сортов), моркови и лука — должно быть немного. В старые времена, если уху готовили из живой рыбы, в нее добавляли только лук. Если использовали свежую, но уже уснувшую, в ход шли корнеплоды.

■ Для ухи подходят определенные пряности — петрушка (корень и зелень), зеленый лук, укроп, черный перец и лавровый лист. Любители сложных ароматов добавляют эстрагон, пастернак, а в некоторые виды ухи — шафран, мускатный орех, имбирь, фенхель. Закон такой: чем жирнее рыба, тем больше требуется приправ.

■ Еще одна тонкость: уху нельзя переваривать. Пресноводную рыбу нужно кипятить 15-20 минут, а морскую — не больше 15 минут. Длительная тепловая обработка ухудшает вкус рыбы и, что еще важнее, бульона, который становится менее сладким и ароматным.

■ Готовую уху нужно снять с огня и дать настояться под крышкой 10 минут. Подают ее с черным хлебом, пирогами.

■ В рыбацкую уху, приготовленную на костре, принято вливать немного водки. Она помогает отбить запах тины у некоторых видов рыб.

Из речной рыбы

Понадобится по 0,5 кг судака и окуня, 2 луковицы, 1 морковь, 3 картофелины, 1 пучок петрушки, 1 корень пастернака, 1 ст. ложка измельченного укропа, лавровый лист, перец, эстрагон (свежий или сушеный), соль по вкусу. Картофель, морковь, лук очистите. Картофель нарежьте крупными кусками, морковь — соломкой, лук измельчите. Положите овощи в кастрюлю, влейте 1,5 л воды и варите 5 минут. Рыбу вымойте, выпотрошите, нарежьте крупными кусками, положите в кастрюлю с кипящими овощами и варите на маленьком огне 10 минут, не накрывая крышкой. Петрушку и пастернак вымойте, обсушите, измельчите и добавьте в суп. Посолите, поперчите и варите еще 5 минут. Затем добавьте эстрагон, укроп, варите 2-3 минуты, снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.

Муж даже не заметил, как вышли камни

Когда у мужа обнаружили камни в почках, врач сразу предложил операцию. Я очень расстроилась и поделилась проблемой с сослуживицей. Она посоветовала: «Пусть муж пьет утром и вечером по 100 мл тыквенного сока. Это поможет». Дело было в начале осени. Купила тыкву, натерла мякоть на мелкой терке и отжала сок через сложенную вдвое марлю. В тот же вечер отнесла мужу в больницу, и, пока он там лежал, каждый день пил тыквенный сок. Приступы боли прекратились. Отправили его на УЗИ перед операцией, а в почках ничего нет! Муж даже не заметил, как вышли камни. После выписки он еще целый месяц пил тыквенный сок — чтобы наверняка.

С. Кузнецова, Тульская обл.

Настойка калины избавила от жировика

Поделюсь рецептом, который мне помог избавиться от жировика. Смешала по 1 кг калины, пропущенной через мясорубку, меда и 0,5 л коньяка. Посуду закрыла крышкой и поставила в темное место на 30 дней, иногда помешивая. Принимала, не отжимая, по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Через какое-то время жировик исчез.

Н. Н. Питенко, Ростовская обл.

От переедания — варёное яйцо

Моя бабушка знала хорошее средство для борьбы с перееданием. Нужно сварить вкрутую яйцо, слегка его остудить (чтобы было терпимо), положить на пупок, слегка придавить рукой и подержать несколько минут. Яйцо можно заменить теплой грелкой или пластиковой бутылкой, наполненной теплой водой. Но помните: чем тяжелее предмет, тем меньше эффекта он окажет.

И. Гайфуллина, Чувашия

Простудились?

Залейте измельченные сушеные листья яблони водой в соотношении 1:4, кипятите 10 минут. Пейте по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. Когда болит горло, натрите на терке 1 яблоко и 1 луковицу, смешайте по 1 ст. ложке той и другой кашицы и добавьте 1 ст. ложку меда. Все хорошо перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Пригодится

■ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПЕСКА, ЕСЛИ ПИТЬ ОТВАРЫ ИЛИ КОМПОТЫ ИЗ СУШЕНОЙ ГРУШИ.

■ У ВАС ЗАДЕРЖКА МОЧИ? ЗАЛЕЙТЕ 1-3 ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЧЕРЕНКА ТЫКВЫ 2 СТАКАНАМИ ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Лечебная диета

При расстройстве желудка

Причиной расстройства могут стать отравление, лечение антибиотиками, инфекция, сильный стресс, аллергия. При сильной диарее назначают диету №4. Первые два дня диеты — самые важные.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

* Есть нужно часто — 5-6 раз в сутки.

* Калорийность блюд желательно снизить.

* Соли можно употреблять 8-10 г в сутки.

* Обязательное правило — это обильное питье (1,5-2 л в сутки). Все напитки должны быть теплыми.

* Пищу нужно отваривать или готовить на пару. Во время обострения еда должна быть полужидкой или жидкой.

* Пища не должна раздражать стенки желудка и кишечника, поэтому исключаются твердые, острые и кислые продукты.

* В первые 1-2 дня лучше ничего не есть, только пить. На вторые сутки разрешаются слизистые супы или протертые каши, а позже меню можно разнообразить.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

* Супы нужно готовить на разведенном мясном бульоне или овощном отваре. В них можно положить немного манки или риса. Суп на мясе едят в перетертом виде. Заедать первое блюдо можно сухариками: пшеничный хлеб нужно тонко нарезать и подсушить.

* На второе полезно готовить кашу на воде с кусочком сливочного масла, но крупу сначала нужно измельчить в муку. Разрешенные крупы — рис, овсянка, гречка.

* В рационе обязательно должен быть животный белок. Мясо только рубленое, например суфле, тефтели. Выбирайте нежирное — телятину, крольчатину, курицу без кожи. Можно съесть кусочек рыбы или паровые котлетки из нее.

* Разрешается 1-2 яйца в день, но только в виде омлета на пару.

* Творог должен быть свежий, из него лучше приготовить суфле на пару.

* Фрукты и ягоды есть нельзя, но можно сварить слегка сладкий кисель, натереть яблоко.

* Из напитков полезна минеральная вода. Она не только утолит жажду, но и восполнит потерю микроэлементов. Можно пить черный и зеленый чай, натуральный кофе, какао, но без молока. Напиток из шиповника, смородины, айвы, кисель из черники, отвар черемухи тоже пойдут на пользу.

* Когда самочувствие улучшится, можно пить свежие соки, разведенные водой, но только не из слив, абрикосов и винограда.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Откажитесь от супов, сваренных на жирном бульоне, с овощами, макаронами или цельными крупами, молочных супов. Исключите на время все жирное, соленую рыбу, икру, консервы, овощи (даже отварные), бобовые, свежие фрукты, сухофрукты. Повремените с блюдами из макарон, перловой и ячневой кашей, молоком, кисломолочными продуктами, жареными или вареными яйцами.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Первый день диеты

Завтрак: овсянка с маслом на воде, яйцо всмятку, чай.
Перекус: свежее яблоко, предварительно перетертое.
Обед: суп на разбавленном мясном бульоне с рисом и фрикадельками, каша, приготовленная из измельченной гречки, и куриные котлеты на пару. А запить все можно напитком из айвы.
Полдник: кисель, сухарик.
Ужин: рисовая каша с кусочком рыбы, зеленый чай.
На ночь: кисель.

Второй день диеты

Завтрак: измельченная гречка с кусочком масла на воде, творог, отвар черемухи.
Перекус: напиток из шиповника.
Обед: отвар из овощей с манкой, в него можно положить фрикадельки. На второе — каша из риса на воде, паровые рыбные котлеты, кисель.
Полдник: отвар черники, сухарик.
Ужин: омлет на пару, манная каша на воде, чай.
На ночь: кисель.

БЛЮД С ПРЯНОСТЯМИ, СОУСАМИ, СЛАДОСТЕЙ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ НА СТОЛЕ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО. ИЗ НАПИТКОВ ЗАПРЕЩЕНЫ КОМПОТЫ, ГАЗИРОВКА, КОФЕ ИЛИ КАКАО, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА МОЛОКЕ.

С пылу, с жару

Пироги с грибами и кабачками

Слоеный с шампиньонами

1 упаковка слоеного бездрожжевого теста, 4 картофелины, 150 мл сливок, 1 луковица, 100 г сыра, 300 г шампиньонов, зелень, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла.

Лук нарежьте полукольцами и обжаривайте 2-3 минуты на растительном масле. Добавьте грибы и жарьте, пока вся вода не выпарится. Отварной картофель разомните в пюре, добавьте горячие сливки. Смешайте грибную и картофельную начинки. Добавьте мелко измельченную зелень, посолите и поперчите. Тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте на 3 прямоугольника. Выпекайте в духовке 10-12 минут при 200°С. На противень положите готовый корж, промажьте начинкой, посыпьте тертым сыром. Так же второй слой. Верхний корж просто посыпьте сыром. Выпекайте в духовке 5 минут при той же температуре.

С кабачками и беконом

300 г замороженного слоеного теста.

Для начинки: 800 г мелких кабачков, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 100 г бекона, 4 ст. ложки растительного масла, перец.

Для заливки: 1/4 л молока, 4 яйца, 80 г сыра, перец, соль

Слоеное тесто разморозьте. Кабачки нарежьте тонкими кружочками. Лук и чеснок мелко порубите. Бекон нарежьте мелкими кубиками, обжарьте в масле, добавьте лук, чеснок и слегка поджарьте все вместе. Кабачки также обжарьте в масле, приправьте перцем. Яйца слегка взбейте с молоком и сыром, добавьте перец и соль. Тесто раскатайте в большой пласт. Форму сполосните холодной водой и, не обсушивая, уложите в нее тесто, приподняв края на 3 см. На тесто уложите кабачки и лук с беконом. Вылейте заливку и выпекайте 20 минут при 200°С. Убавьте температуру до 175°С и выпекайте еще 20 минут.

■ ВОДКА — ЭТО САМЫЙ ОПАСНЫЙ ПО ПОЛЕЗНОСТИ ПРОДУКТ.

■ НИЧТО ТАК НЕ БОДРИТ С УТРА, КАК НЕЗАМЕЧЕННЫЙ ДВЕРНОЙ КОСЯК.

На десерт

Крем-брюле в микроволновке. 150 мл молока, 60 г кокосовой стружки, 2 яйца, полбанки сгущенного молока, 3-4 ст. ложки сахара. В обычные чашки (3-4 штуки) всыпьте по 1 ст. ложке сахара, смочите его водой. Поставьте в микроволновку и растопите на полной мощности (сахар должен превратиться в карамель). Разровняйте ее по дну и стенкам чашек. Смешайте сгущенку с кокосовой стружкой и молоком. Добавьте слегка взбитые яйца, перемешайте до однородной массы и перелейте в чашки. Поставьте в микроволновку на полную мощность на 10 минут. Готовность проверьте деревянной зубочисткой (она должна быть сухой). Перед подачей охладите.

Пригодится

СОБИРАЕТЕСЬ тереть сыр? Смажьте терку растительным маслом. Тогда сыр не будет склеиваться и прилипать, а терку достаточно будет лишь протереть.

КОФЕ станет ароматнее, если молоть его не сразу после прожарки зерен, а дать им отлежаться три дня. Перед варкой насыпьте в турку с кофе маленькую щепотку соли — аромат будет восхитительный.

ЧТОБЫ травы отдали больше аромата и сока, раздавите их в ступке и сбрызните оливковым маслом. И только после этого добавляйте в блюда.

САЛАТ из свежих овощей и зелени посыпьте кедровыми орешками, толчеными лесными орехами или кунжутными семенами, сбрызните лимонным соком — вот и новое блюдо из знакомых продуктов!

О болгарском перце

■ ЕСЛИ ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ, ВЫБИРАЙТЕ НЕКРУПНЫЕ, ЧУТЬ УДЛИНЕННЫЕ ПЛОДЫ.

■ ДЛЯ САЛАТА ВЫБИРАЙТЕ РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПЛОДЫ, ЧТОБЫ БЛЮДО ВЫГЛЯДЕЛО КРАСИВО.

■ СВЕЖИЙ ПЕРЕЦ ХРАНИТСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДО 7 СУТОК, ТОЛЬКО НЕ УКЛАДЫВАЙТЕ ЕГО В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ.

Все привыкли к мясным запеканкам, но в нашей семье любят рыбу

Делюсь рецептом моего фирменного блюда. Понадобится 500 г рыбного филе, по 1 цукини и кочану брокколи, 2 помидора, по 100 г майонеза и сметаны, 150 г сыра, зелень, соль и перец.

Филе промываю, обсушиваю и нарезаю небольшими кусочками. Цукини нарезаю полукружьями, помидоры — крупными дольками, брокколи разбираю на мелкие соцветия. Для заливки перемешиваю майонез со сметаной до однородной массы. Форму немного смазываю маслом и выкладываю, чередуя, кусочки рыбы и овощей. Солю, перчу, немного смазываю соусом и посыпаю тертым сыром. Повторяю такой же слой и ставлю в духовку на 30 минут при 180°С.

И. Н. Горевая, Ростовская обл.

Аромат бабушкиных сырников разлетался по всему дому

В детстве все каникулы я проводила у бабушки в деревне. Ее коронным блюдом были сырники с корицей. Их аромат разлетался по всему дому! Для сырников бабушка брала 600 г мягкого творога (7-9%), 1 яйцо, 1-2 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки корицы, 2 ст. ложки манки и муку (для панировки). Все перемешивала, из массы делала колбаску, нарезала на кусочки, обваливала их в муке и лепила круглые сырники. Обжаривала с двух сторон на растительном масле до румяной корочки. А подавала всегда с вареньем — м-м-м, объедение!

М. Коваленко, Архангельск

Соусы к мясу

Аппетитно

Виноградный ароматный

По 1 стакану зеленого, красного и черного винограда без косточек, 25 мл растительного масла, по 1/2 чайн. ложки тмина, душицы, сухой горчицы, рубленого свежего имбиря и сушеного перца чили, цедра одного лимона, 50 мл лимонного сока, 100 г сахара, 1 стакан воды, щепотка соли.

В кастрюлю влейте масло и на среднем огне обжарьте специи — тмин, душицу, имбирь, перец чили и горчицу — в течение минуты. Важно, чтобы они не пригорели. Виноград разрежьте на половинки и положите в кастрюлю с маслом. Добавьте сахар, соль, воду, сок и цедру лимона. Тушите 15-20 минут, периодически помешивая. Жидкость должна выкипеть наполовину. Охлажденный соус подавайте к любому блюду из мяса.

Из сладкого перца

500 г сладкого перца (красный, желтый, зеленый), 2-3 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка меда, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка оливкового масла, пучок петрушки, соль, перец по вкусу.

Перец положите в полиэтиленовый пакет, завяжите и готовьте в микроволновке в течение 15 минут на полной мощности, после чего оставьте его в пакете до полного остывания. Снимите кожицу и удалите семена. В блендер положите перец, чеснок, мед, соевый соус, петрушку, соль, молотый перец и на большой скорости измельчите в пюре. Подавайте к мясным или рыбным блюдам.

На скорую руку

1/3 чашки натурального йогурта без добавок, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, по щепотке соли и черного перца.

Все смешайте, поместите в небольшую банку с завинчивающейся крышкой, закройте и хорошо взболтайте. Такой соус подойдет и к овощному салату, и к мясу.

Намотай на ус *Впрок*

Чтобы соленья были вкусными

■ Перед консервацией проверяйте горлышко банки. Если на верхнем краю (там, где резьба) есть хоть один маленький скол, эта банка не годится.

■ Чтобы при консервации помидоры не потрескались, сначала проколите зубочисткой кожицу рядом с плодоножкой, а затем укладывайте в банку.

■ Соленые огурцы не заплесневеют в открытой посуде, если на них положить мелкую стружку корня хрена. Вкус огурцов только улучшится.

■ Сухая горчица предохранит огурцы от плесени. При засолке возьмите на 3-литровую банку 3 ст. ложки соли, сложите туда огурцы, залейте все холодной водой и сверху засыпьте горчичным порошком (1 ст. ложка на банку) — и уксус не понадобится.

■ Чтобы легче было очистить чеснок от шелухи, замочите его в теплой воде на час.

■ Если готовите икру из баклажанов или кабачков, обжаренные овощи пропускайте через комбайн горячими.

■ Если соленые огурцы получились пустыми внутри, им было мало соли или хранились в тепле: мякоть съела молочная кислота. Добавьте больше соли и храните в холодильнике.

■ Если огурцы с горчинкой, избавиться от нее можно так: обрежьте с двух сторон кончики огурцов и положите овощи на час в холодную воду.

■ Помидоры настолько хороши сами по себе, что мудрить с пряностями не стоит. Можете, конечно, добавить чеснок, укроп, красный стручковый перец. Но опытные кулинары заверяют — кроме соли, сахара и горошин черного перца ничего в томаты класть не стоит.

■ Домашняя консервация лучше всего хранится в подвалах и погребах. Оптимальная температура — от 1 до 5°С. Но если консервы приготовлены по всем правилам и герметично закатаны, их можно хранить и при комнатной температуре, но обязательно в темном месте.

Обедаем дома

ТЕФТЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С ГРИБАМИ

500 г куриного филе, 300 г любых грибов, 2 яйца, 2 ломтика батона, молоко, 1 луковица, сушеный чабрец, соль, перец, томатная паста, зелень.

Филе пропустите через мясорубку, смешайте с яйцами и батоном, замоченным в молоке. Посолите, поперчите. Отваренные грибы пропустите через мясорубку, смешайте с обжаренным на растительном масле луком и чабрецом, посолите, поперчите, добавьте в мясной фарш. Сформируйте тефтели, сложите их в форму, залейте смесью воды и томатной пасты, посыпьте зеленью и тушите 40 минут в духовке при 200°С.

РОЛЛЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

2 баклажана, 150 г брынзы, помидор, майонез, чеснок по вкусу, 50 г грецких орехов, растительное масло.

Очищенные баклажаны нарежьте вдоль на пластины толщиной 5-7 мм. Немного посолите и разложите на смазанном растительным маслом противне в один слой. Сверху сбрызните маслом и запекайте в духовке 20 минут при 190°С. Помидоры и брынзу порежьте брусочками, чеснок выдавите через пресс в майонез и перемешайте. Грецкие орехи измельчите в блендере. Каждый ломтик баклажана смажьте майонезной смесью, на край положите один брусочек сыра и один брусочек помидора, заверните в ролл. Оба края баклажана слегка обмакните в майонез с чесноком и затем в молотые орехи.

ЯБЛОЧНЫЙ РУЛЕТ С ОРЕХАМИ

100 г грецких орехов, 3 яблока, 400 г слоеного дрожжевого теста, 1 яйцо.

Очищенные яблоки мелко нарежьте и отправьте в микроволновку на 5 минут. Появившуюся жидкость слейте. Орехи измельчите. Смешайте яблоки с орехами. Тесто раскатайте пластом толщиной 1 см. Положите на тесто начинку, заверните в рулет и смажьте взбитым яйцом. Противень застелите бумагой для выпечки, выложите на него рулет и выпекайте 15-20 минут при 200°С.

Рыбный день — четверг

ТИЛАПИЯ ЗАПЕЧЁННАЯ

500 г филе тилапии, 1 луковица, 100 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, сушеный базилик.

Рыбу подсолите и запекайте в разогретой до 180°С духовке на фольге по 4 минуты с каждой стороны. В миске растопите сливочное масло, добавьте тертый лук и сыр, сок лимона, майонез и базилик. Покройте этим соусом рыбку и запекайте в духовке до золотистой корочки.

ПУДИНГ ПО-СКАНДИНАВСКИ

500 г рыбного филе, 3-4 яйца, 250 г сметаны, 1-2 ст. ложки лимонного сока, 20 г крахмала, соль, перец, зелень, панировочные сухари, сливочное масло.

Филе промойте, просушите и нарежьте на маленькие кусочки. С помощью блендера измельчите в пюре. Добавьте к рыбе яйца, сметану, лимонный сок, крахмал. Посолите, поперчите, добавьте измельченную зелень. Положите тесто в форму, смазанную маслом и присыпанную сухарями. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 30-40 минут.

В доме малыш

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

По 2 свеклы и моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 стакан муки, 2 щепотки соли.

Лук измельчите. Свеклу и морковь натрите и выложите в миску, вбейте яйца, посолите. Добавьте томатную пасту и муку, опять перемешайте. Выложите тесто в смазанную маслом форму. Запекайте при 180°С в течение часа. Достаньте запеканку из духовки, дайте ей немного остыть. Переложите на блюдо и подавайте к столу со сметаной.

БАНАНОВЫЕ ГРЕНКИ

4 ломтика белой булки, 4 ломтика хлеба с отрубями, 1 яйцо, 2 ст. ложки бананово-апельсинового сока, 2 стакана яблочного сока, половина банана, 1/4 стакана сухого молока, растительное масло для жарки.

Соедините с помощью миксера все ингредиенты, кроме хлеба, взбейте. Пропитайте полученной смесью хлеб, пока вся жидкость не впитается. Обжарьте гренки до румяной корочки с обеих сторон на масле.

Из печени и языка

КОГДА ВАРИТЕ СУБПРОДУКТЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО КЛАДИТЕ В КАСТРЮЛЮ КОРЕНЬЯ (МОРКОВЬ, ЛУК, СЕЛЬДЕРЕЙ, ПАСТЕРНАК). ОНИ ОБОГАТЯТ ПОТРОШКИ СВОИМ ВКУСОМ И АРОМАТОМ.

Печень с тыквой и яблоками

500 г куриной печенки, по 250 г мякоти тыквы и яблок, 1 луковица, корица, растительное масло, соль, перец.

Яблоки и тыкву нарежьте одинаковыми кусочками. Печенку быстро обжарьте в растительном масле с нарезанным полукольцами луком. Тыкву также отдельно обжарьте, добавьте яблоки, щепотку корицы, душистый перец, перемешайте и немного потушите. Добавьте печенку, посолите, поперчите, перемешайте и снимите с огня.

Куриная печенка запеченная

500 г куриной печенки, 100 г сыра, 2 луковицы, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль и перец.

Мелко нарежьте лук и чеснок и обжарьте на масле. Выложите в сковороду печенку, посолите, поперчите и перемешайте. Держите на огне 5-7 минут. Нарежьте помидоры кружочками, натрите сыр. Смажьте форму маслом, выложите в нее печенку, уложите сверху помидоры, посыпьте сыром. Запекайте в духовке 20 минут при 180°С.

Язык под сметанным соусом

1 кг говяжьего языка, 300 г грибов (вешенок или шампиньонов), 2 луковицы, 1 стакан грецких орехов, 3-4 дольки чеснока, 1 стакан сметаны, петрушка, кинза, растительное масло для жарки, соль, перец.

Язык отварите до готовности, очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Лук нашинкуйте кольцами и спассеруйте на растительном масле. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте до готовности. Приготовьте сметанный соус: грецкие орехи и чеснок истолките в однородную массу, чтобы из орехов выступило масло, добавьте сметану (можно добавить 2 ст. ложки горячей кипяченой воды), по вкусу посолите и поперчите. В керамическую форму (или порционные горшочки) выложите язык, грибы и лук, перемешайте, залейте сметанным соусом, закройте крышкой и поставьте томиться на 20-30 минут в нагретую до 180°С духовку.

Рекомендуем

● **Заливка для макарон.** Разогрейте 2 ст. ложки растительного масла. Добавьте 2 ст. ложки муки и обжарьте до золотистого цвета. Медленно влейте 1 стакан молока и, помешивая, доведите до кипения. Всыпьте 200 г натертого сыра. Добавьте перец, тмин, соль, базилик, 50 г мягкого сливочного масла.

● **Пикантный соус.** Нарежьте дольками 2,5 кг помидоров и соломкой 0,5 кг сладкого перца. Сложите в кастрюлю, добавьте 50 г соли и 100 г сахара. Доведите до кипения и варите 20 минут. Всыпьте пряности по вкусу, разлейте по стерилизованным банкам и храните в холодильнике.

● **Дешевая колбаса.** Слегка отварите говяжьи легкие и сердце, пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, соль и перец. Выложите массу в кишки и запекайте в духовке 2 часа при низкой температуре.

Как расколоть крепкий орешек

Затеяла испечь ореховый пирог, но обнаружила: грецкие орехи у меня старые — скорлупу ничем не расколоть. Забросила горсть орехов в эмалированную кастрюлю, залила крутым кипятком и оставила под крышкой на 20 минут. Когда воду слила, ореховая скорлупа легко вскрывалась даже кончиком ножа.

И. Н. Новикова, Пермский край

Для нежных блинчиков

В тесто для блинчиков всегда добавляю пару столовых ложек сметаны. Этот прием годится и для сладких блинов, и для несладких. Они получаются нежнее, вкуснее и не ломаются, когда заворачиваю в них начинку.

В. Я. Лютова, Саратовская обл.

Прикинь на себя

Вас уволили? Как жить дальше

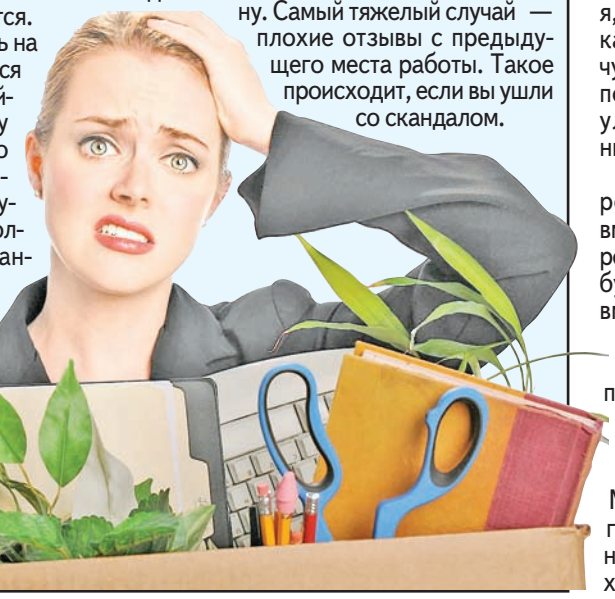
В первые две недели — эйфория от того, что ничего не надо делать, а впереди обязательно ждет что-то новое. Начиная с третьей недели эйфория сменяется депрессией. Только спустя еще месяца два-три осознаешь, что произошло, и начинаешь поиск новой работы. Что делать, чтобы быстрее вернуться в строй.

■ Думайте только о себе. Не о бывших коллегах, подчиненных (они сами разберутся) и прошлых конфликтах. Ваша задача — начать новую жизнь, а для этого важно не участвовать в интригах, которые остались за бортом.

■ Не кормите своих тараканов. «Вот сейчас я уйду, и все умрет!» Не умрет. Нет такого бизнеса, который бы умер от увольнения одного сотрудника, даже суперпрофессионала.

■ Не считайте себя неудачником. Увольнение — это повод проанализировать случившееся, чтобы идти дальше. Будете думать о неудачах — снова подняться не получится.

■ Не бросайтесь на первую попавшуюся работу. Важно найти если не работу своей мечты, то хотя бы следующую крепкую ступеньку. Выбор должен быть осознанным. Анализируйте ошибки — только так поймете, чего больше не хотите нигде и никогда.



■ Но сначала все же отдохните. Нельзя из болезненного прошлого сразу перепрыгнуть в светлое будущее. Отправляйтесь в отпуск. Голову надо очистить от тараканов, но не бродя по квартире и не заливая проблему алкоголем.

■ Не возвращайтесь на работу, с которой вас уволили. Даже если снова зовут на старое место, откуда попросили (а не сами ушли). Увольнение повторится снова.

■ Если работа очень долго не находится, значит, дело в вас. Главный совет: даже если вы профессионал, снимите с себя корону. Самый тяжелый случай — плохие отзывы с предыдущего места работы. Такое происходит, если вы ушли со скандалом.

НЕТ ТЯЖЕЛЕЕ РАБОТЫ, ЧЕМ СТАРАТЬСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВОЙ С ВОСЬМИ УТРА ДО ПОЛУНОЧИ.

Скворушка

Люди и звери

У нас в саду два скворечника. И каждый год в них поселяются скворцы. Вот какая история произошла нынешней весной.

Этой весной прилетел, судя по всему, скворец-сторожил — абсолютно нас не боится, впервые такое. Идешь к сараям через сад, а он жучков собирает под деревьями. Услышит шаги — только башку поднимет, убедится, что это я, и дальше рыскает в поисках пропитания. Иногда чуть ли не из-под ног выпорхнет, но далеко не улетает, садится на нижнюю ветку дерева.

Потом прилетел и второй. Живут дружно, вместе отгоняют посторонних птиц от своих избушек, вместе кормятся, вместе собирают гусиный пух со двора и тащат в свои домики. Танцуют и поют вместе, правда, каждый в своем скворечнике. Дождь ли, солнце ли — каждый охраняет свой дом. Но вот беда — скворчих до сих пор нет. Мужики ждут давно. Вижу, что загрустили оба. Вчера вот — дождик накрапывает, а старожил наш нахохлился и сидит на домике. Я остановилась шагах в трех, а он мне так грустно-вопросительно чирикнул и головку набок склонил. У меня сердце кровью облилось. Поставила я ведра на землю и говорю ему ласково: «Не знаю, как вашим скворчишным бабам, а мне очень нравятся твои заливистые арии! Спой, а я послушаю».

Дальше произошло что-то удивительное. Скворец голову набок наклонил, отряхнулся и как запоет, как захлопает крылышками! Я давай аплодировать и нахваливать. А он все громче и громче рулады выводит. Концерт по заявкам прервал мой паршивец кот. Валялся где-то, но притащился посмотреть, с кем это хозяйка общается. Однако скворец не улетел, а просто замолчал и юркнул в домик. Как же нам со скворушкой было хорошо эти несколько минут! И на душе посветлело в пасмурный день. Теперь вместе ждем этих скворчих-паразиток!

Мария Н., Орловская обл.

Прямо игла в сердце втыкается, как вспомню всё, что творила

Отцу-алкашу смерти желала, потому что зря небо коптит. С ним не разговаривала пять лет, а как умер — танцевала на его могиле. Потом от первого мужа сделала аборт, от второго — два, от третьего родила дочку. Могла бы еще, наверное, сына, но убила его в утробе. У меня тогда любовник был. Вот от него мечтала залететь, но не от мужа. На работе по головам шла. Быстро взлетела по карьерной лестнице. Подругу подставила. Начальника почти до инфаркта довела, села в его кресло.

Много всего было и по мелочи... При этом жила всегда хорошо, никакой «ответочки» не получила за все. А к старости задумалась: когда ждать расплаты? Не так страшно, если рак, например, будет у меня. А если у дочери? Не знаю, что тогда с собой сделаю. Любимая доченька никак родить не может. Неужели за мои грехи начинает расплачиваться? Хожу в церковь, прошу: пусть мне прилетит, только бы не ей...

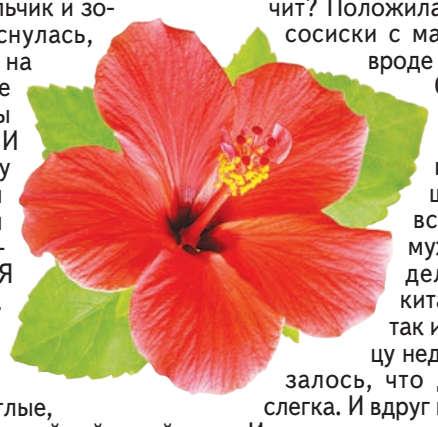
Мария, Тюменская обл.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Мужичок привиделся...

ПОМНИТЕ СКАЗКУ ПРО МАЛЬЧИКА-С-ПАЛЬЧИКА? ТАК ВОТ НЕЧТО ПОДОБНОЕ ПРИКЛЮЧИЛОСЬ У МЕНЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

А все началось с обыкновенного сна. Снится мне, будто в горшке для китайской розы сидит ма-а-аленький мальчик и зовет меня. Проснулась, посмотрела, а на китайской розе первые цветы распустились. И вдруг вижу: у земли стоит и обнимает ствол розы крошечный мужичок. Я аж вздрогнула. Ну прям как настоящий: в рубашке, волосы волнистые, светлые, глаза голубые, стройный такой и даже там, где ширинка, припухлость видна. Ну, вы понимаете...



Стою, глаз от него оторвать не могу и думаю: к чему все это и что с этим делать? На всякий случай налила мужичку крошечную миску борща, благо вчера сварила. Поставила мисочку и ушла своими делами заниматься. Пока то да се — миска опустела. Съел, значит? Положила еще кусочек сосиски с макаронами — вроде как на второе. Опять пусто. Компот налила. Так было и на следующий день, и всю неделю. А мужичок как сидел в горшке с китайской розой, так и сидел. К концу недели мне показалось, что даже подрос слегка. И вдруг исчез!

И такая на меня тоска накатила! Лежу целыми днями и реву, мужичка вспоминаю. Никак понять не могу — что же это было? Может, привиделся он мне от одиночества? Но ведь получается, целую неделю я была вроде как не в себе, пока мужичка этого откармливала. А потом заболела. Кашель прицепился, слабость, давление... Я не люблю врачей вызывать, а тут пришлось. Жду доктора. Звонок в дверь, открываю... Нет, честно, я чуть в обморок не упала: стоит тот самый мужичок, только нормального роста. Улыбчивый доктор. Так мы с моим Лешей и познакомились. Надо ли рассказывать, что в свои 45 лет я каким-то чудом (иначе не скажешь) обрела и надежного любимого человека, и создала семью. А скоро буду мамой. Вот, оказывается, какие чудеса на свете случаются.

Анна, Саратовская обл.

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПРИВЛЕЧЬ ДЕНЬГИ В ДОМ, ДОБАВЛЯЙТЕ В ВОДУ, КОТОРОЙ МОЕТЕ ПОЛЫ, МОЛОТУЮ КОРИЦУ.

Знаете ли вы, что...

Жена может вывести мужа из депрессии, а муж жену — нет. Очень часто психологическое состояние мужа, комфорт и крепость семьи зависят от жены. Если у мужа депрессия, которая, несомненно, оказывает влияние на детей, то только мать семейства может сохранить семью и не допустить возможных разочарований. Если же в депрессию впала женщина, то все сложнее. Забота мужа не может вернуть ей былой интерес к проблемам детей и их воспитанию. Парадокс, но попытки мужа помочь только ухудшают ситуацию. Женщина впадет в еще больший душевный разлад и вообще перестанет интересоваться детьми. Мужчине же, наоборот, необходима помощь и поддержка жены. Если этого не произойдет, он еще больше отдалится от семьи. Женщине необходимо использовать весь свой опыт и мудрость, чтобы вовремя почувствовать надвигающуюся грозу и сгладить ситуацию.

Купила недавно штанишки с начёсом — мягонькие, тёпленькие...

В юности в морозы бегала в тончайших колготках. Домой придешь, а коленки и ляжки багровые, отдираешь колготки со слезами на глазах от боли. Что такое шапка, вообще не знала. Мой зимний гардероб не особо отличался от весеннего: курточки на рыбьем меху, сапожки на каблуках, тонкие кофточки с юбочками. А сейчас мне полтинник. Имею кучу теплых колгот, десяток шапок, варежки, перчатки. Трусики в холода ношу только тепленькие. Не представляю, как можно морозить свою драгоценную пятую точку. Супругу тоже купила колготы. Он на меня как на дуру посмотрел. С боем заставила надеть, рассказывая, что на Западе мужики всегда надевают под брюки теплые колготы. А себе недавно еще одни штанишки с начесом прикупила. Такие мягонькие, тепленькие... Понимаю, что письмо мое не по сезону. Но зима-то не за горами...

Антонина, Архангельск

Уроки жизни

Друзья стали его глазами

В 20-Е ГОДЫ ПРОШЛОГО ВЕКА В ОДНОЙ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЕ МАЛЬЧИК ПЕРЕСТАЛ ХОДИТЬ НА ЗАНЯТИЯ. НЕДЕЛЮ НЕ ХОДИТ, ДВЕ...

Одноклассники по совету учительницы решили сходить к нему домой. Дверь открыла Левина мама. Лицо у нее было очень грустное. Ребята поздоровались и робко спросили: «Почему Лева не ходит в школу?» Женщина печально ответила: «Он больше не будет учиться с вами. Ему сделали операцию, но неудачно. Лева ослеп и сам ходить не может...»

Ребята помолчали, переглянулись, и тут кто-то предложил по очереди водить Леву в школу, провожать домой и помогать делать уроки. У женщины на глазах навернулись слезы. Она провела друзей в комнату. Немного погодя, ощупывая путь рукой, к ним вышел Лева с повязкой на глазах. Ребята замерли. Только теперь они по-настоящему поняли, какое несчастье произошло с их другом. Лева с трудом сказал: «Здравствуйте». И тут со всех сторон посыпалось: «Я завтра зайду за тобой и провожу в школу», «А я расскажу, что мы проходили по алгебре», «А я по истории...» Лева не знал, кого слушать, и только растерянно кивал головой. По лицу мамы градом катились слезы.

После ухода ребята составили план — кто когда заходит, кто какие предметы объясняет, кто будет гулять с Левой и водить его в школу. В школе мальчик, который сидел с Левой за одной партой, тихонько рассказывал ему во время урока то, что учитель пишет на доске. А как замирал класс, когда Лева отвечал! Как все радовались его пятеркам, даже больше, чем своим! Учился Лева прекрасно.

Лучше учиться стал и весь класс. Для того чтобы объяснить урок другу, нужно самому его знать. И ребята старались. Мало того, зимой они стали водить Леву на каток. А еще Лева любил классическую музыку, и одноклассники ходили с ним на симфонические концерты...

P. S. Школу Лева окончил с золотой медалью, поступил в институт. И там нашлись друзья, которые стали его глазами. После института Лева продолжал учиться и в конце концов стал всемирно известным математиком, академиком Понтрягиным...

Впервые о сексе я узнала в песочнице. Подружка объяснила...

Мне было тогда лет восемь. «Наши родители делают это!» — объяснила подружка и показала странный жест: соединила пальцы кружочком и просунула в него палец другой руки. У меня глаза на лоб — не может такого быть! Дома за обедом я прямо спросила папу об этом и для убедительности показала на пальчиках. Мама поперхнулась супом, папа позеленел, бабушка схватилась за сердце. Меня отругали, поставили в угол, но так ничего и не объяснили. В те времена, сами помните, секса не было и о нем вообще не говорили вслух. Когда я подросла и смирилась с тем, что и мои родители такое делают, я иногда пользовалась знанием. Если мама с папой запрещали мне смотреть телевизор и укладывали спать рано, ночью я два-три раза громко кричала: «Папа, прекрати — раздавишь маму!» В спальне затихали... Дурочка была. Еще удивляюсь, как мои родители умудрились братика родить. Все это я пишу к тому, чтобы родители вовремя информировали детей о самом интимном, чтобы они всякой гадости не нахватались во дворе.

Эльмира, Чувашия

Встали не с той ноги?

Возьмитесь за мочку уха — и настроение сразу поднимется.

РАССЛАБИМСЯ

* Нежно поглаживайте тыльную поверхность кистей — от межпальцевого пространства к запястью в течение 2-3 минут.

* Расслабиться после рабочего дня поможет поглаживание зон релаксации: по линии роста волос; в уголках рта и в центре верхней губы; в центре ладони; между пальцами рук и ног, в центре стоп.

* Если сильно возбуждены, а нужно взять себя в руки, легко надавливайте на точку, расположенную с внутренней стороны запястья.

ВЗБОДРИМСЯ

* Пощипывайте и растягивайте кончики пальцев. Минут через 5-10 почувствуете тепло, появится ощущение бодрости.

* Потеребите мочку уха — на ней находятся точки, которые отвечают за снабжение организма энергией.

* Несколько раз резко и сильно нажмите ногтем на точку прямо под носом.

Думай, думай — *Советы психолога*

Счастье не в деньгах

БОГАЧИ В РЕСТОРАНЕ ТЕПЕРЬ ТРЕБУЮТ ВОДУ И ТРИ КОРОЧКИ ХЛЕБА... УМЕЮТ ЖЕ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!

■ С первых дней своего существования человечество стремилось к благополучию: теплу, сытости, защищенности. Достигнув же всего, о чем мечтали, люди потеряли способность наслаждаться жизнью. По мнению психологов, сегодня мир охватила эпидемия неизвестного ранее недуга — ангедонии — неспособности получать удовольствие. Эта болезнь поражает главным образом преуспевающих деловых людей.

■ Современные богачи не умеют радоваться жизни, и ничто, кроме компьютера, им не интересно. Большинство из них не менее двух раз в неделю посещают психоаналитиков. Довольных жизнью среди них немного.

■ Обеспеченные люди, на собственном примере убедившиеся, что счастье не купишь, начинают играть в бедность. В Москве, в элитных ресторанах все чаще появляются клиенты, которые вместо дорогих деликатесов заказывают капустные салаты на растительном масле, селедку, а вместо дорогих вин — портвейн или минералку без газа. Совсем как в годы голодного студенчества.

■ На Западе некоторые посетители кафе и ресторанов требуют у официантов воду и три корочки хлеба. Миллионеры грызут сухарики и с болью в сердце вспоминают молодость — время, когда они были бедными, но свободными и счастливыми, когда у них еще были желания, а самые простые и незатейливые вещи доставляли радость.

Те, кто считает отсутствие денег худшим из зол, ошибаются: есть более невыносимое зло — это отсутствие желаний.
Шербюлье

■ Толстосумы сетуют на житейские неурядицы гораздо чаще, чем люди со средним достатком.

■ Заработав в поте лица первый миллион, большинство граждан с удивлением обнаруживают, что наибольшее наслаждение им доставляют самые простые вещи. Скажем, поспать до обеда или заказать на ужин пиццу и съесть ее, сидя перед телевизором.

■ Неужели все состоятельные люди столь глубоко несчастны? Конечно же нет. Философ Бертран Рассел писал: «Чтобы человек ощущал себя счастливым, у него должны быть перспективы, еще не достигнутые цели». Но когда взята самая высокая планка, стремиться вроде бы уже не к чему. Дальше — пустота. В таком случае полезно усвоить простую истину: деньги — лишь средство, способное сделать жизнь более интересной и приятной.

Люди и деньги — не одно и то же. Никакие миллиарды не смогут превратить ничтожество в уважаемого человека. А способность сколотить состояние говорит об интеллекте и предприимчивости, и внезапная потеря имущества вовсе не умаляет этих достоинств.

Психологи считают: если, заработав (выиграв, получив в наследство) большую сумму, вы сохранили хотя бы одно хобби, будь то рыбалка или выращивание цветов в горшочках, значит, отчаяние и другие душевные недуги вам не грозят.

О. В. Мишина, психолог

Приметы о пауках

■ ЕСЛИ ВЫ, ОДЕВАЯСЬ, ОБНАРУЖИЛИ В ОДЕЖДЕ ПАУКА, ЗНАЧИТ, СКОРО ВАС ОЖИДАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ФИНАНСОВАЯ ПРИБЫЛЬ.

■ НЕ БОЙТЕСЬ ПАУКА. ЕСЛИ ВЫ ПОКАЗЫВАЕТЕ СВОЙ СТРАХ, ЭТО СУЛИТ ВАМ ПЛОХИЕ НОВОСТИ В БУДУЩЕМ. ЕСЛИ НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРАХА ПРИ ВИДЕ ПАУКА, ЗНАЧИТ, НОВОСТИ БУДУТ ХОРОШИМИ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 001030

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

У меня в молодости было много друзей, а подруг душевных — две. Они одна за другой умерли, а без них жить неинтересно и скучно. Решила через газету найти подругу, которая так же, как и я, хочет переписываться, прийти или приехать в гости. Надеюсь, что найдется такая женщина 60-70 лет, с которой можно куда-нибудь сходить, погулять по парку. Можно из любого другого города, села или деревни. Пишите, буду рада ответить, пригласить в гости.

Анна Дмитриевна Сергеева, ул. Деловая, 2-38, Казань, Татарстан, 420032

***

Мне 49 лет. Блондинка с красивой фигурой. Материально обеспечена, есть свое жилье. Ищу одинокого, уверенного в себе мужчину 45-55 лет, для длительных, серьезных отношений. Альфонсов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Светлана, Мордовия, тел. 8-917-009-80-45, звонить после 16.00

***

Мне 35 лет, инвалид II группы. Очень люблю переписываться. Хотелось бы найти подруг, друзей по переписке. Всем с удовольствием отвечу. Алкоголиков и наркоманов прошу не беспокоить.

Гульнара, ул. Подгорная, 9, совхоз Мамадышский, Мамадышский р-н, Республика Татарстан, 422165

***

Моей маме 85 лет. Всегда была работящей, активной и вдруг обнаружила, что тело перестало ей подчиняться. Пришлось сидеть, лежать, ждать, терпеть...Телевизор надоел, зимой скучно... Мысли одолевают — сил уже нет. И я решила помочь ей — создать клуб для таких же одиноких людей. Ведь не каждому душу откроешь. А тут такой клуб — позвонил, поговорил, написал письмо или открытку... Предлагаю общаться. Пишите письма о себе.

Для Веры, ул. Меланжевая, 62, Барнаул, 656053

***

Где ты, одинокий друг? Я жду тебя! Отзовись и позвони. Очень тяжело и скучно одной. Так сложилась судьба. Всю жизнь живу в Сочи. Выйдешь в город — народу много, а я одна. Мне 77 лет, здоровье для такого возраста нормальное. Жду тебя, доброго человека, нежадного и спокойного, без вредных привычек. Звони, если тебе одиноко.

P. S. Не против, если позвонит женщина — будем подругами.

Александра Ивановна, Сочи, Краснодарский край, тел. 8-918-300-44-35

***

Русская женщина, неполная. Порядочная, добрая, люблю уют в доме. Мне 52 года, рост 168 см. Живу одна в городе. Для жизни ищу простого мужчину 48-63 лет. Вредные привычки в меру.

Елена, Ростов-на-Дону, тел. 8-988-940-44-50

***

Мне 55 лет, выгляжу гораздо моложе, симпатичная, рост 178 см, среднего телосложения. Образование высшее, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной подходящего возраста и ростом не ниже 170 см, татарином (или другой мусульманской национальности), с высшим или средним специальным образованием, без жилищных и материальных проблем. Любителей спиртного, альфонсов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Марина, КЧР, тел. 8-988-612-58-40

***

Вдова, 62 года, среднего телосложения. Приятной внешности, добрая, отзывчивая, хорошая хозяйка. Хочу познакомиться с мужчиной 57-65 лет, без вредных привычек, судимости и проблем, желательно из Ставропольского края.

Ольга, Ставропольский край, тел. 8-928-826-89-81

МУЖЧИНЫ

Мне 81 год, но выгляжу намного моложе, рост 165 см, вес 70 кг. Живу один, дети живут отдельно далеко от меня. Не пью, не курю. Есть квартира, машина. Страдаю от одиночества, очень скучно. Хочу познакомиться с одинокой женщиной без детей. Кому подойду, звоните.

Без подписи, Махачкала, Дагестан, тт. 8-988-787-06-50, 8-964-004-46-25

***

Для создания семьи познакомлюсь с одинокой русской женщиной, не склонной к полноте, согласной на переезд. Мне 63 года, рост 162 см, вес 55 кг, по гороскопу Стрелец. Русский, живу в селе, детей нет, машины тоже. Не пью, не курю, без инвалидности. Письма буду ждать 2-3 месяца.

Владимир Васильевич Варварин, д/в, пос. Лиман, Лиманский р-н, Астраханская обл., 416410

***

Мне 47 лет, рост 180 см, инвалид III группы. Русский, женат не был, детей нет. Живу в поселке в своем доме со всеми удобствами. Приятной внешности, заботливый, надежный. Для серьезных отношений и переезда ко мне познакомлюсь с одинокой, простой женщиной-инвалидом.

Юрий, Воронежская обл., тел. 8-903-859-42-19

***

Для серьезных отношений хочу познакомиться с простой, одинокой, хозяйственной женщиной, можно из сельской местности или с инвалидностью, желательно из Западной Сибири или Уральского региона. Мне 62 года, рост 177 см, вес 77 кг. Живу в городе в своей квартире. Пишите SMS, звоните.

Владимир, Тюмень, тт. 8-952-684-77-66, 8-982-935-35-79, 8-950-489-98-40

***

Для совместной жизни хочу познакомиться со спокойной, стройной, трудолюбивой, простой, нежной, заботливой, доброй девушкой или женщиной, не старше 1989 года рождения. С хорошим здоровьем, неполной, не выше меня ростом, по гороскопу Козерогом или Тельцом. Несудимой, без вредных привычек, любящей чистоту и уют, с техническим образованием. Не против, если есть дети, — будем вместе их растить и учить. Я 1981 года рождения, рост 172 см, вес 72 кг, по гороскопу Скорпион. Русский, глаза серые, волосы темно-русые. Добрый, спокойный, простой, трудолюбивый. Образование среднее — автомеханик. Живу в квартире, сам себя обслуживаю, работаю в магазине «Пятерочка» продавцом-грузчиком. Женат не был, детей нет. Люблю природу, животных, детей. Читаю книги, газеты, смотрю телевизор. Не судим, не пью, не курю, не наркоман. Хочу любить и быть любимым. Жду заказных писем.

Александр Борисович Маняхин, ул. Соколова, 1г, кв. 44, Валуйки-4, Белгородская обл., 309994, тел. 8-904-094-19-33

***

Жизнь прекрасна, на здоровье не жалуюсь, по натуре оптимист. Мне 55 лет, рост 167 см, вес 60 кг. Завел голубей и мечтаю поселить в своем саду Еву, которая споткнулась в жизни и ей негде жить. Помогу с жильем и едой, но будем жить через стенку, станем хорошими соседями. Вместе будем преодолевать трудности и радоваться жизни, ходить друг к другу в гости на чай. Просто надо жить! У меня свои правила жизни, у вас могут быть свои, порой они могут не совпадать. Так мы сможем избежать одиночества.

Не нужна богатая — привык зарабатывать на жизнь сам. Не хочу образованную — начнет меня переделывать. Не хочу больную, которая сидит на таблетках, как наркоманка: захворала — сразу глотать лекарства. Я их никогда не пил, но живой, без очков, кстати, читаю. В этом мне здорово помогает газета «Айболит». Много лет выписываю ее, собрал целый архив. Помогаю людям, как врач, избавляться от болезней. Собираюсь еще долго жить. Могу, как мальчик, гонять мяч. У нас хорошая экология. Поэтому мне хотелось бы найти Еву — сибирячку или жительницу Урала, чтобы была закаленной. Прошу не звонить, отвечу только на SMS.

Адам, Ростовская обл., тт. 8-928-197-86-63, 8-988-896-04-88

***

Мне 64 года, рост 170 см, вес 70 кг. Ищу жену, которая согласится переехать ко мне в Башкирию. О себе: не курю, не пью, не судим. Официально женат не был, детей нет. Есть дом с водопроводом, баня, огород. Я пенсионер, занимаюсь огородом, выращиваю овощи. Мне нужна жена — чем моложе, тем лучше, не злоупотребляющая алкоголем, желательно некурящая, умеющая готовить, без религиозного фанатизма (я посты не соблюдаю и не буду). Национальность значения не имеет. Пишите SMS или письма.

Виктор, ул. Центральная, 96, с. Дияшево, Бакалинский р-н, Башкортостан, 452660, тел. 8-996-100-87-04

Ищу добрую женщину весёлого нрава

Добрый, ответственный, надежный, спокойный. Равнодушен к сплетням, трудолюбив, образован, начитан. Мне 63 года, рост 176 см, вес 90 кг. Физически здоров, без вредных привычек. Люблю работать в саду, на грядках, чтобы на столе были овощи без химикатов. Живу один в своем доме на берегу Волги, поэтому рыбалка — мое хобби и состояние души. Есть машина, огородов и хозяйства нет. Места у нас тихие, воздух чистый. Ищу свою половинку — добрую женщину 55-57 лет (не откажусь и от молодой претендентки), веселого нрава, не вредную, не упрямую, среднего роста или ниже, полненькую, с фигурой «елочка» (широкая книзу). Нужна жена, повариха, хозяйка, без вредных привычек и серьезных болячек. Такую женщину буду любить и никогда не обижу. Отвечу на письмо с фотографией в полный рост в летней одежде. Переезд ко мне.

Александр, Астраханская обл., тел. 8-937-503-95-21

Гоните такого прихлебателя в три шеи! Пусть возвращается в свою семью

Для Виктории из Астраханской обл., автора письма «Как перевоспитать такого прихлебателя?» («Айболит» №26 за 2017 г.).

Не думаю, что вы будете счастливы с этим мужчиной. Ведь у него есть семья, и рано или поздно он туда вернется. Если жена с ним не спит, скорее всего, у нее проблемы со здоровьем. А может быть, она ему просто надоела и он ищет разнообразия в сексе с другой женщиной? У вас своя квартира — чистая и уютная, вы ему нравитесь в постели... Что еще нужно мужчине в таком возрасте? У вас он отдыхает от надоедливой жены, семейных проблем. Если он сейчас жадный, то дальше будет еще хуже. Когда такие нехорошие черты отталкивают, не надейтесь, что со временем полюбите. Подарков не ждите, он вам прямо сказал, что, если будете заводить разговор о деньгах, можете расстаться.

Что делать? Гнать его в три шеи, пусть возвращается в свою семью. Не тратьте нервы и силы. Мужиков в таком возрасте перевоспитать невозможно, им это не нравится. Они хотят, чтобы мы, женщины, их любили, хвалили, восторгались, говорили, какие они незаменимые и что без них мы вымрем, как мамонты. Зачем вам в таком возрасте нужен мужик, у которого есть семья? Если вы совсем одиноки, нет детей и внуков, то, конечно, одной жить тяжело. Хочется иметь рядом родственную душу, чтобы было с кем коротать вечера, разговаривать, о ком заботиться. Может быть, на вашем жизненном пути еще встретится одинокий мужчина — добрый и щедрый, чего я вам и желаю. Но как говорит уважаемая Лариса Гузеева в программе «Давай поженимся»: «Слушайте свое сердце, а мы вас всегда поддержим». Удачи!

М. К., Тамбовская обл.

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Для вас, мусью

Мировой секс после ссоры

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО НА ЧАСАХ ПОЛНОЧЬ, СРЕДА. ВЫ ПРИШЛИ С РАБОТЫ, НА КОТОРОЙ ПРОВЕЛИ 12 НЕЛЕГКИХ ЧАСОВ...

Халатик распахнут, щеки горят...

Хочется спать, есть, пить, в душ, но сил нет даже на то, чтобы снять ботинки, развязав шнурки. А на пороге стоит она: в глазах слезы, на лице гнев. Да, вы напрочь забыли, что сегодня 150-я годовщина первого поцелуя. И теперь вместо того, чтобы отдыхать, придется выслушивать причитания о том, что вы испортили минимум вечер, а максимум — лучшие годы жизни... Дело заканчивается слезами, взаимной бранью, обещанием уйти к маме... И когда вы, обессилев от ругани, решаете идти искать ночлег у друга, краем глаза замечаете: после сражения ее халатик распахнут, волосы растрепаны, щеки горят. При виде такой амазонки добровольная капитуляция неизбежна. Одна бурная сцена сменяется другой, на этот раз постельной.

Американские ученые выяснили, что в среднем пары бранятся 298 раз в год. И частенько все заканчивается мировым сексом. Многие считают секс после ссоры более ярким, бурным и приятным, чем обычный. Неудивительно, ведь именно в момент брани, когда вы готовы разорвать друг друга на части, уровень тестостерона и дофамина (гормона желания) в крови повышается, происходит выброс адреналина. Конфликт накаляет страсти и может заменить предварительные ласки.

Скандал действует как лекарство

Психологи уверены, что многие — и мужчины, и женщины — провоцируют ссоры специально. Почему нас это заводит?

* Около 10% мужчин, сами того не подозревая, страдают синдромом Нерона. Римский император Нерон относился к своим наложницам грубо, не гнушался бранными словами, а иной раз мог за волосы оттаскать. Такие игры возбуждали его желание. Так и для некоторых мужчин бурный секс возможен только после вымещения агрессии. Обычно после вспышки гнева человек с синдромом Нерона раскаивается и просит прощения. Считается, что это отклонение бывает у мужчин с пониженной потенцией. Ссора действует на них почти как лекарство, вызывающее эрекцию.

* Самой обычной паре могут просто наскучить ровные, мирные отношения. И они затевают скандал, своего рода сексуальную игру. Женщина часто выступает в роли разъяренной мегеры. А что может быть сексуальнее? Кроме того, во время размолвки супруги на время отдаляются, становятся на час-другой чужаками. А ведь секс с незнакомцем — одна их самых распространенных эротических фантазий. Так возвращается былая страсть.

* Бывает так, что у кого-то более пылкий характер. Во время занятий любовью он не получает достаточного удовольствия. Чтобы охладить пыл, устраивает сцену. Так и напряжение сбросит, и свою половинку расшевелит. Все это происходит на бессознательном уровне. Человек чаще всего не отдает себе отчета в том, что сам провоцирует скандал.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Затевать ли ссору ради секса?

Психологи не советуют злоупотреблять ссорами ради секса. Не всегда это нравится обоим. Перед тем как скандалить, неплохо бы убедиться, что вашему любимому (любимой) это по душе. Некоторых перепалка, наоборот, охлаждает. Зачастую женщинам нужно больше времени, чтобы прийти в себя и перестать думать о ссоре. А у мужчин скандалы могут вызвать проблемы с эрекцией.

НАСТОЯЩИЙ ДРУГ, ЕСЛИ ТЫ УПАДЕШЬ, ВСЕГДА ТЕБЯ ПОДНИМЕТ... КОГДА ПЕРЕСТАНЕТ РЖАТЬ.

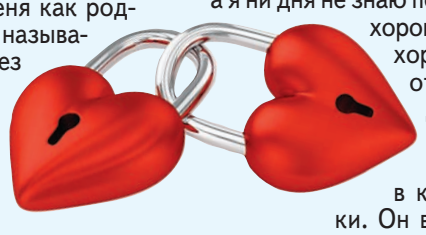
Всю дорогу до дома жалела, что не плюхнулась мужичку на колени

Еду от врача. Погода отвратительная, анализы плохие, настроение поганое. В троллейбусе вход только через переднюю дверь, поэтому постаралась пройти как можно дальше в салон, чтобы сидя доехать до своей остановки. Летние кроссовки сменила на осенние сапоги с каблуками, ноги отвыкли и гудят. Уселась, народу в троллейбусе немного, но сидячих мест хватило всем желающим. На следующей остановке входит мужичок лет семидесяти, с палочкой. Оглядывает салон и направляется в мою сторону. Я прямо взмолилась про себя: «Мужи-ик! Оглянись, вокруг полно молодых, которые тебе с удовольствием уступят место. Я старая больная женщина, мне до пенсии три года, сапоги ноги натерли!» Нет, чешет прямо ко мне, через весь салон. Видимо, у меня на лбу большими буквами написано: «Уступаю места детям, старушкам и инвалидам с палочками». Делать нечего, встаю. Мужичок удобно размещается на сиденье, смотрит на меня снизу вверх и выдает: «Место мне уступила? А я, может, к тебе знакомиться шел!» Всю дорогу до дома жалела, что не плюхнулась ему на колени с криком: «А давай знакомиться!»

И. Соколова, Пермский край

Мне кажется, что мой муж живёт на два дома. Боюсь узнать об этом, боюсь не выдержать...

Мы с Павлом познакомились сразу после школы. Он очень красиво ухаживал, мы практически не расставались. Мои родители были без ума от него. Познакомились с его родителями, они приняли меня как родную — дочкой называли. А где-то через месяц пришла повестка. Пашу забрали в армию. Его родители меня утешали — два года пройдет быстро, а потом и поженитесь. Он писал часто, много. Я жила от письма до письма. И вдруг на мой день рождения любимый приехал в отпуск. Как же я была счастлива! Мама разрешила ему пожить у нас... Но спустя два месяца после его отъезда в армию я получила письмо: «Прости, любимая, так случилось, я здесь встретился с девушкой. Был с ней, и она беременна. Я виноват, но оставить ее не могу». Вряд ли надо рассказывать, что тогда пережила — ведь я тоже ждала ребенка. В общем, я написала Паше. Он примчался, ползал на коленях, ноги целовал, умолял не делать аборт и простить его.



Сейчас нашему сыну уже 9 лет, а я ни дня не знаю покоя. Живем хорошо. Павел — хороший муж и отец, но каждый месяц он уезжает, как говорит, в командировки. Он военный. Но мне кажется, муж живет на два дома... Не может он просто так бросить своего второго ребенка. Как-то он обмолвился, что та женщина родила дочку. Но больше — ни слова. И я молчу. Я боюсь узнать, боюсь разбередить старую рану. Боюсь, что не выдержу такой жизни...

Ольга, Пермский край

■ НА ПОИСКИ ИЗБРАННИЦЫ У ГИББОНА МОЖЕТ УЙТИ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ. ИНОГДА К ДЕЛУ ПОДКЛЮЧАЮТСЯ ДАЖЕ РОДИТЕЛИ ЖЕНИХА, ПОМОГАЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОМУ УХАЖЕРУ.

■ ВО ВРЕМЯ УХАЖИВАНИЙ АЛЛИГАТОРЫ НЕЖНО ТРУТ СПИНКУ СВОЕЙ ИЗБРАННИЦЕ, ЩЕКОЧУТ ЕЙ ЩЕКИ, ПУСКАЯ В ВОДЕ ПУЗЫРИ.

Про любовь

Звери как люди

■ СТРАШНАЯ ШТУКА — СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ. ЖДЕШЬ ПРИНЦА НА БЕЛОМ КОНЕ, А ПРИЕЗЖАЕТ ГНОМ НА САМОКАТЕ.

■ ДЕВУШКАМ НА ЗАМЕТКУ: РОМАНТИКИ, ОПТИМИСТЫ, КУЛЬТУРИСТЫ — ОТЛИЧНЫЕ РЕБЯТА, НО ЖИТЬ НАДО ТОЛЬКО С ДОБЫТЧИКОМ.

■ СПОРИТЬ С МУЖЧИНОЙ БЕСПОЛЕЗНО. ЛУЧШЕ СРАЗУ НАЧИНАТЬ ИЛИ ПЛАКАТЬ, ИЛИ РАЗДЕВАТЬСЯ.

Такая история

Всё у неё есть, но...

У ОДНОЙ ПОРЯДОЧНОЙ ЖЕНЩИНЫ, МАТЕРИ СЕМЕЙСТВА, ПОКА ЕЩЕ ЕСТЬ МУЖ, НО НАДОЛГО ЛИ?

Если глубоко не копать, хороший работящий парень, заботливый, из тех, чьи жены уверены, что деньги самозарождаются в тумбочке, а продукты — в холодильнике. Хороший муж, если бы не одно большое но... Он и в начале отношений был не «вау!». А сейчас секс только на помойку выбросить — до того тошно. Самое интересное, что какого-то особого опыта у женщины нет. Вышла замуж девственницей, по первой любви. Но каким-то шестым чувством она понимает, что ее жестоко обманули. Что то, что она испытывает с мужем, — это и никакой не оргазм вовсе, а так — подушка из-под попы выпала.

Смотрит она на Васю, Петю, Сашу и Никиту и думает: «Это как же меня, дурищу, угораздило выйти замуж девственницей? Все у меня есть: и дом — полная чаша, и муж хороший, а удовольствия от секса нет». Подумала об этом и стала везде видеть упущенные сексуальные возможности. В сериалах, в женских разговорах — повсюду вокруг оргазмы были яркими, взрывными.

И знаете, что самое страшное? Что при всяком отсутствии опыта женщина поняла, что муж никогда и не пытался ее удовлетворить. Так, что-то где-то помусолил без огня в кровати и отбыл деньги зарабатывать. И засела в голове у нее мысль: «Что же это получается, я так и умру, не попробовав хорошего секса?!» Осталось одно — завести любовника. Но стремно! Муж какой-никакой, а родной. Расстраивать жаль, разводиться не хочется. Что делать этой женщине?

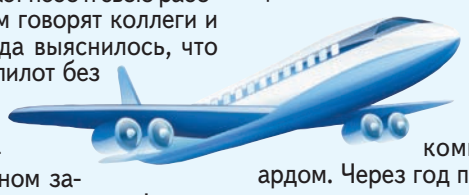
Марина, письмо с сайта

Ей-богу, правда!

Сам себе пилот

Фальшивый летчик без диплома Тарас Шелест сменил авиакомпанию и страну, но не профессию!

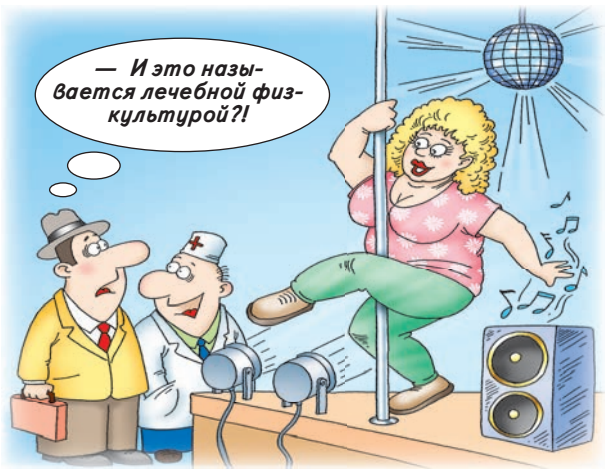
Тарас Шелест — первоклассный пилот пассажирских самолетов, обожает небо и свою работу. Так о нем говорят коллеги и друзья. Когда выяснилось, что Шелест — пилот без диплома и никогда не учился в профессиональном заведении, никто не поверил!



Тарас работал в крупной российской авиакомпании уже несколько лет. Был вторым пилотом на аэробусе А320. Никаких нареканий, дисциплинированный сотрудник, отличный специалист. Все выяснилось, когда в компании решили поверить дипломы своих сотрудников. У Шелеста — диплом Санкт-Петербургского университета гражданской авиации. На запрос оттуда пришел ошеломительный ответ: Тарас Шелест у них никогда не обучался! «К тому моменту он прошел обучение полетам на аэробусах за счет работодателя и за три года совершил более 800 перелетов в роли второго пилота», — сообщили в авиакомпании. Как он научился самолетами управлять? Следователи объясняют: мол, учился сам на симуляторах полетов в Интернете, общался с пилотами. А когда поднаторел, купил диплом и устроился в небольшую авиакомпанию стюардом. Через год попросился в пилоты — взяли, диплом же есть. И ни один инструктор не заподозрил неладное: парень летал отлично! Набрав небольшой стаж, Шелест ушел в крупную авиакомпанию.

P. S. В России путь в небо Шелесту заказан. Поэтому сейчас Тарас — пилот украинских авиалиний.

НЕ ЗАГОНЯЙТЕ ЖЕНЩИНУ В УГОЛ. ОНА НОЧЬ ПОПЛАЧЕТ, ДЕНЬ ПОДУМАЕТ, И УГОЛ БУДЕТЕ ИСКАТЬ ВЫ.



Выметаем злых духов

Возьмите в правую руку метелку из чесночной соломы, а в левую — стакан соленой воды. Выметите помещение, начиная от задней стенки к двери. Оставьте воду снаружи, чтобы потом вылить на землю. Зажгите белую свечу на лестничной площадке и лампаду в самом священном месте дома (можно в спальне). Зажгите очистительные благовония и тщательно окурите каждую комнату. Для завершения обряда погасите зажженную свечу. Повторяйте ритуал 3 или 7 дней подряд.

Цифры и факты

ОБЩИЙ вес бактерий, которые живут в организме человека, равен 2 килограммам.

СРЕДНЕВЕКОВЫЕ врачи при сомнениях в диагнозе ставили диагноз сифилис.

В ПАТЕНТНОМ бюро США зарегистрировано 186 средств по борьбе с храпом и ни одно не действует.

ПРАВШИ в среднем живут на девять лет дольше, чем левши.

ЛЮДИ могут гораздо дольше обходиться без еды, чем без сна.

ПОЧТИ половина всех костей человека находится в запястьях и ступнях.

САМАЯ сильная мышца в организме человека — язык.

Умные мысли

■ ПОЕДИНОК ДОБРА И ЗЛА ПРОИСХОДИТ КАЖДУЮ СЕКУНДУ В СЕРДЦЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ИБО СЕРДЦЕ И ЕСТЬ ПОЛЕ БИТВЫ, ГДЕ СРАЖАЮТСЯ АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ.

■ ЖДАТЬ МУЧИТЕЛЬНО. ЗАБЫВАТЬ — БОЛЬНО. НО ГОРШЕЕ ИЗ СТРАДАНИЙ — НЕ ЗНАТЬ, КАКОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯТЬ.

Услышали вслед проклятие...

Вы кого-то задели в общественном транспорте, и незнакомый человек «окатил» вас негативной разрушающей энергетикой. Или, например, по телефону собеседник выпалил короткий посыл и отчаянно бросил трубку. Что делать в таких ситуациях?

* Если вас прокляли незнакомые люди, придя домой, достаньте любую икону (можете купить ее в ближайшем храме) и произнесите перед ней слова: «Проклятье незнакомцев снимаю, чужое назад отправляю. Господи, помилуй, очисти меня. Аминь» и трижды перекреститесь.

* Если вас прокляли на улице знакомый человек, можете тут же вернуть ему негативный посыл: «Забери свое проклятие обратно, зло, возвратись троекратно. Аминь». Произносите эти слова про себя, чтобы никто их не расслышал. Можете прошептать их 7 раз подряд, когда вернетесь домой.

* Если прокляли по телефону, бросив трубку, отправьте обратно злобу: «Как слова твои ядовито сорвались, до меня они не добрались. Аминь».

* Вас прокляли на смерть? Не медлите и сходите в храм. Подайте заказную записку со своим именем о здравии. Поставьте по одной свечке у иконы Николая Чудотворца и Иисуса Христа. Перед Спасителем произнесите короткую молитву: «Господи, избавь меня от проклятия злобного да от страдания греховного. Аминь». И трижды перекреститесь.

* Если прокляли родители, не возвращайте им ничего. Сходите в церковь и впишите их в записку о здравии. Поставьте одну свечку у иконы Господа Бога и своими словами попросите, чтобы он отпустил грехи и простил их. В церковь можно сходить несколько раз.

Люди и звери

Зачем вам чёрный кот?

Из-за предубеждений среди всех кошек больше всего от жестокого обращения страдают черные. К тому же их гораздо реже берут домой. Что поможет решиться взять черного кота?

* Ваш кот никогда не потеряется зимой — вы всегда сможете найти его на снегу.

* Черные кошки никогда не выглядят толстыми, поэтому не бойтесь закормить их.

* Шерсть черных кошек будет не так заметна на вашей одежде.

* Черные кошки не только подходят к любому интерьеру, но и отлично дополняют его.

* Когда у вас дома живет черная кошка, удача всегда будет на вашей стороне.

* Черные кошки — как красивый драгоценный камень, прекрасное украшение для дома.

* Черным кошкам все равно, какой у вас цвет кожи.

* Любовь не различает цветов.

* И самое главное: они — те, кого приютят в последнюю очередь.

О жемчуге

Полезно знать

Жемчугу всегда приписывали мистические свойства и относились к нему с опаской. А вот в Индии это один из самых почитаемых камней.

■ Индийские мудрецы-провидцы считают, что жемчуг состоит из важнейших элементов — воды, земли и воздуха, поэтому обладает успокаивающим и охлаждающим действием. Жемчуг повышает жизненный тонус и придает сил.

■ В древности считалось, что жемчуг излечивает от глазных болезней, укрепляет зубы; если подержать его во рту, улучшает состав крови и помогает успокоить сердечную боль. Беременным женщинам дарили украшения из жемчуга, чтобы он помог успешно выносить плод. Богатые вельможи пили вино из перламутровых чаш, а в бокал с напитком обязательно опускали жемчужину. Считалось, что это спасет от яда.

■ В Европе будущих супругов принято связывать жемчужной нитью, чтобы брак был крепким и счастливым. В старину жених до свадьбы дарил возлюбленной жемчуг. В те времена он был символом невинности, чистоты и неотъемлемой частью украшения на торжественном кокошнике.

■ По народным поверьям, жемчуг может еще больше подавить слабохарактерную личность. И лишь сильный духом человек выдерживает энергетику камня. Перламутровые бусины не уживаются с рассеянными или озлобленными на весь мир людьми. Творческие натуры и любители поваляться на солнце под действием жемчужин становятся еще расслабленнее.

■ Так как камень символизирует прочные семейные узы, то для любителей сходить налево такие приключения могут закончиться не очень хорошо. Считается, что жемчуг не позволит обладателю даже взглянуть в другую сторону, ведь его энергетика направлена на укрепление любовных взаимоотношений. А вот людей высокомерных и тщеславных природный камень отрезвляет.

■ Почему же жемчуг считается в народе несчастливым камнем? Скорее всего, это связано с его недолговечностью. Живет этот камень только 150 лет, а через 50-70 лет начинает постепенно высыхать. Бытует мнение, что жемчуг символизирует слезы. И все потому, что в момент зарождения бусинки страдало и погибало живое существо.

По комнате бегает кто-то маленький, чёрненький...

После инсульта моя свекровь стала видеть каких-то животных и странных людей. Рассказывала: вот по комнате бегает кто-то маленький, черный, шустрый. Спрашивала ее: «А он кусается?» Отвечала: «Конечно кусается, еще как кусается! Но я его не трогаю, а ты поймай и на улицу выброс, а то расплодятся тут». Еще она просила вывести ее в какую-то дверь — мол, там ее ждут. Говорила, что в комнате полно людей. Она их ясно видела, а я нет. Все это, скорее всего, больное сознание, галлюцинации. Но не исключено, что может оказаться и правдой. Есть параллельный мир. Теперь, когда нахожусь в комнате одна, мне неприятно думать, что в ней полно людей и кто-то неземной выглядывает из-под дивана. Царствие небесное моей свекрови!

И. Новикова, Астрахань

Подруга неудачно упала с крыши. Латала дачный домик...

Раздробила коленную чашечку, порвала все связки. Я сразу побежала заказывать сорокоусты о здравии болящей в трех храмах. И стала подавать записки о здравии, когда бывала на воскресной службе. И вот врачи провели сложную операцию, собрали колено из осколков. Предупредили, что подруга теперь до конца жизни останется инвалидом. Но всего через месяц она встала на костыли, а еще через три месяца их отбросила и пошла на своих двоих, правда, сильно хромая поначалу. Еще через полгода на коленном суставе вдруг начали расти новые связки. И это в 50 с лишним лет! Сейчас о травме напоминает только шрам пониже колена. Хромоты нет. И даже с изменением погоды нога не беспокоит. Разве это не чудо? Забыла сказать — когда моя подруга ходила на костылях, я ездила в паломническую поездку в Псково-Печерский монастырь и заказала неусыпаемую Псалтырь о здравии на год для нее и для себя. У меня в течение того года ни разу даже насморка не было. При нашей питерской погоде это тоже чудо. Обычно три-четыре раза в год то горло прихватывает, то сопли текут рекой. А тут и промокала, и замерзала — и ничего!

С. Н. Ромашкина, Ленинградская обл.

Цыганка уставилась на моего ребёнка каким-то странным взглядом...

Цыганка почему-то ходила за мной и дочкой по всему магазину. А в какой-то момент уставилась на моего ребенка. Это было так странно и неприятно. Мы, быстро скупившись, отправились к машине. Тут дочь говорит: «Мама, меня тошнит!» И чуть не упала, я еле успела ее подхватить. Девочку вырвало. Дома я умыла и напоила дочку святой водой, вытерла ее лицо подолом. Девочка пришла в себя. То, что ребенка сглазила именно цыганка, — очевидно. Но как? Ведь она ничего не делала. Правда, взгляд у нее был странный. Она не заговаривала ни со мной, ни с дочерью, даже не приближалась. Может, цыганку привлекла моя сумка с деньгами? Я вообще с таким столкнулась впервые...

А. Фролова, Ставрополь

Где от грозы не спрячешься

На земле есть место, где от грозы спрятаться невозможно, поскольку она почти не прекращается. В Венесуэле, в районе впадения реки Кататумбо в озеро Маракайбо, бушует непрекращающийся шторм. Он сопровождается множеством молний, бьющих практически непрерывно. 250 молний на квадратный километр в год, а иногда разряды небесного электричества сверкают до 28 раз в минуту. Это объясняется тем, что впадающая в озеро река проходит через большие болота и вымывает тысячи тонн органических осадков, которые, разлагаясь, выделяют огромное количество ионизированного метана. Легкий газ поднимается на большую высоту, там встречается с сильными ветрами, дующими с Анд. Это и порождает вечную грозу с молниями.

Зонт летает за хозяином

Ученые из Японии создали зонт, который не только защитит от дождя, но и освободит руку своему владельцу.

В основе конструкции беспилотный дрон, поверх которого и расположен зонт. Дрон связан с мобильным телефоном человека и следует за ним так, чтобы смартфон все время находился под дроном. Кроме того, у дрона есть камеры, опознающие своего владельца. Новое изделие пока не слишком удобно: при весе 5 кг зонт может порхать без подзарядки всего 20 минут. Но японцы уверены, что сумеют уменьшить вес зонта до 1 кг, а время работы увеличить до одного часа.

Удивительные люди — *Такая история*

Пришельцы показали будущее

БРАТУ И СЕСТРЕ СНЯТСЯ ОДИНАКОВЫЕ СНЫ

Родные брат и сестра Виктор и Татьяна Барковы — пенсионеры из Рязани. Ни у него, ни у нее нет ни семьи, ни детей, поэтому брат и сестра стараются держаться вместе. Виктору 61 год, Татьяне 63, и все эти годы они неразлучны, не считая учебы в университетах. Брат и сестра чувствуют друг друга на расстоянии, даже сны одинаковые видят. Был такой случай. Виктор уехал в командировку. И в одну из ночей в окно его номера в гостинице постучали. Когда он выглянул, за окном никого не было. А к Татьяне как раз в это время в дом ломился сосед-наркоман. Выходит, это был знак!

В другой раз Татьяна сквозь сон услышала шаги и увидела женщину в белом. Та села на диван, и Таня спросила: «Ты, мама?» (она тогда жила в другом городе). Женщина обернулась, а лицо — прозрачное. Через день эту же женщину во сне увидел Виктор. А еще через неделю пришло известие о смерти их мамы. Странные вещи происходили с братом и сестрой и в детстве. Барковы видели во сне старика, который предлагал им богатство. Но его прогоняла бабушка. Видели, как их отец прямо на глазах исчезал, как тень. После этого он ушел из семьи.

С годами Виктор и Татьяна стали спокойнее воспринимать свой дар. Когда видят одни и те же сны, стараются их расшифровать.

ВСЁ, ЧТО ВИДЕЛ ВИКТОР, СЛУЧИЛОСЬ ЧЕРЕЗ МНОГО ЛЕТ

Виктор Мостовой, 39-летний сибиряк, круглый год носит очки с небольшим затемнением. Не выносит блеска сугробов и яркого солнца. А все потому, что, когда ему было 10 лет, он посмотрел на огненный объект, летевший по небу. Как утверждает Виктор, это был НЛО, причем инопланетяне пытались вступить с ним в контакт.

Зимним вечером мальчик увидел над горой большой огненный шар. Внутри него что-то находилось и менялось. Объект какое-то время повисел над вершиной, а потом улетел. Когда Виктор смотрел на шар, перед глазами мелькали неизвестные сцены из его жизни. Видел он могилу мамы, городскую квартиру, взрослого себя в ней, а еще как взял маленький прямоугольный предмет и воткнул его во что-то. Увидел и небывало крошечные наушники на столе. То есть пришельцы показали мальчику будущее. Через много лет с Виктором случилось все то, что он наблюдал во время контакта с инопланетянами. Когда умерла мама, на кладбище он вспомнил, что видел все это: могилу мамы, пейзаж, погоду. А когда наступило время флешек и легких наушников, Виктор понял, что он их тоже уже видел. Как это объяснить? По мнению ученых, прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Иногда возникают пробои во времени, и тогда возможен прием информации из будущего. Почти у каждого человека бывают предчувствия грядущих событий: у кого-то они сильнее, у кого-то слабее. То есть передача информации из будущего возможна. Но вот управлять этим пока нельзя.

ИЗ НАСЕКОМЫХ НАДО УВАЖАТЬ ТОЛЬКО САМКУ БОГОМОЛА. МОЛОДЕЦ БАБА! ПОЛЮБИЛА. ПОГУБИЛА. СОЖРАЛА.

Гиблое место

Или совпадение?

Почему в некоторых домах постоянно болеют и умирают люди, случаются убийства и происходят суициды? Что это — гиблое место или просто череда случайных совпадений?

Мы много слышим историй о призраках, которые поселяются в домах и вредят жильцам. Есть мнение, что призраки — это неупокоенные души. Но ведь человека всегда стараются похоронить по всем обычаям. Откуда тогда берутся гости из потустороннего мира и почему терзают живых?

Во-первых, есть люди, которые умерли внезапно, и у них на земле остались незаконченные дела. Часто душа мертвого человека напоминает о том, что человек пообещал что-то усопшему, но не выполнил. Во-вторых, есть дома, которые построены на плохих местах. В них все время будет что-то происходить. В плохих домах даже животные не живут. Оттуда проще съехать. Но чаще всего мучают людей духи, которые не могут перейти в иной мир и обрести покой.

Призраки обитают в домах, где жили до смерти, или же на месте, где умерли, особенно если смерть насильственная, в аварии или суицид. Привидения могут появляться в местах, где часто любил бывать покойный при жизни. Призраки людей, которые совершили суицид, остаются навечно привязанными к месту своей смерти и могут вредить живым. Также призраки появляются, когда жилые дома стоят на месте старых кладбищ. Ведь кладбище — дом для мертвых, и живым там места нет.

Намотай на ус

Никогда не передавайте чужую свечу в церкви, если вам ее подали через плечо. И не позволяйте зажигать свечку от вашей свечи и не давайте переставлять вашу свечу с места на место. Особенно опасно, если вы зажгли свечу, а кто-то ее при вас погасил.

Тыква — оберег для дома

■ Тыкву с давних времен почитают как символ плодородия, изобилия, процветания и крепкого здоровья. Тыква является хранилищем благотворной энергии.

■ Считается, что тыква поглощает негативную энергию. Чтобы защитить себя и свой дом, расставьте небольшие плоды на подоконниках, большие — на улице. Если тыква портится, трескается, считается, что оберег больше не пригоден для использования, так как напитался отрицательной энергией. Лучше всего такую тыкву сжечь.

Помятое лицо

«Если не мять платье, то не придется его гладить», — говорит о мимике лица Жан-Луи Себа, самый дорогой специалист по ботоксу. И дает рекомендации, как нужно «носить» лицо, чтобы избежать заломов.

ПРИЧИНА МОРЩИН НАХОДИТСЯ ГЛУБЖЕ

Принято считать, что появление морщин и нарушение овала лица вызваны в первую очередь увяданием и растяжением кожи. Однако причина появления на лице обвислостей и морщин находится глубже — в мышцах. В отличие от мышц тела мимические (или лицевые) мышцы не имеют двойного крепления к костям, а одним или двумя концами вплетаются в кожу. При сокращении они вызывают растяжение кожи и образование кожных складок, при расслаблении кожа, пока она эластична, возвращается к исходному состоянию.

Любые упражнения для глаз надо выполнять ежедневно. Опущение бровей или намечающиеся морщинки на лбу говорят о том, что брови и лоб не успевают отдыхать.

САМЫЕ ЖИЗНЕРАДОСТНЫЕ «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ»

Гнев, радость, печаль и задумчивость вызывают определенное сокращение мышц лица. Привычка «застревать» в эмоциях (порой напряжение не проходит даже во сне) приводит к спазмированию, а значит, к укорачиванию мышц. В результате кожа в этом месте провисает. Например, вертикальные морщины в области переносицы появляются, если человек долго находится в состоянии волнения, гнева, сосредоточенности. Горизонтальные морщины на лбу называют морщинами тревоги. Складки, которые тянутся от углов рта вниз к подбородку, — морщины скорби. И только морщины в наружных углах глаз — так называемые гусиные лапки — самые жизнерадостные. Они, как лучики, расходятся от внешних уголков глаз к вискам. Их появление, как правило, связано с частой улыбкой или смехом. Теперь понятно, откуда берутся «помятые» лица?

ЧТО ДЕЛАТЬ? СНИМАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Сядьте прямо, приоткройте рот и нащупайте ямку смыкания верхней и нижней челюсти. Поставьте пальцы или палец в эту ямку и сделайте круговые движения — сначала по часовой стрелке, потом против. Усилие должно быть нежным. Вы можете ощущать болезненность в этом месте, но со временем это пройдет.

ПОГОНЯЕМ ШАРИК...

* Сформируйте во рту шарик из воздуха и двигайте его сначала по часовой стрелке (левая щека — верхняя губа — правая щека — нижняя губа), затем в противоположную сторону. Дайте короткий отдых мышцам, повторите упражнение 5-7 раз. В течение дня постоянно контролируйте состояние подбородка, челюсти и губ: они должны быть расслабленными.

* Бросайте курить. Мелкие морщины между верхней губой и носом образуются, когда губы вытягивают трубочкой.

ЕСЛИ ВЫ МНОГО ЧИТАЕТЕ

Или работаете за компьютером, или имеете плохое зрение, можно смело сказать, что в круговых мышцах ваших глаз есть стойкий спазм. Как его снять? Возьмите небольшой (диаметром 3-4 см) круглый предмет и мягкими круговыми движениями прокатите его сверху, сбоку, снизу, можно под костью, по бровям, между бровями, по переносице, но не оказывая давления на глазное яблоко. Все движения должны быть без смещения тканей, выполняются от центра к периферии.

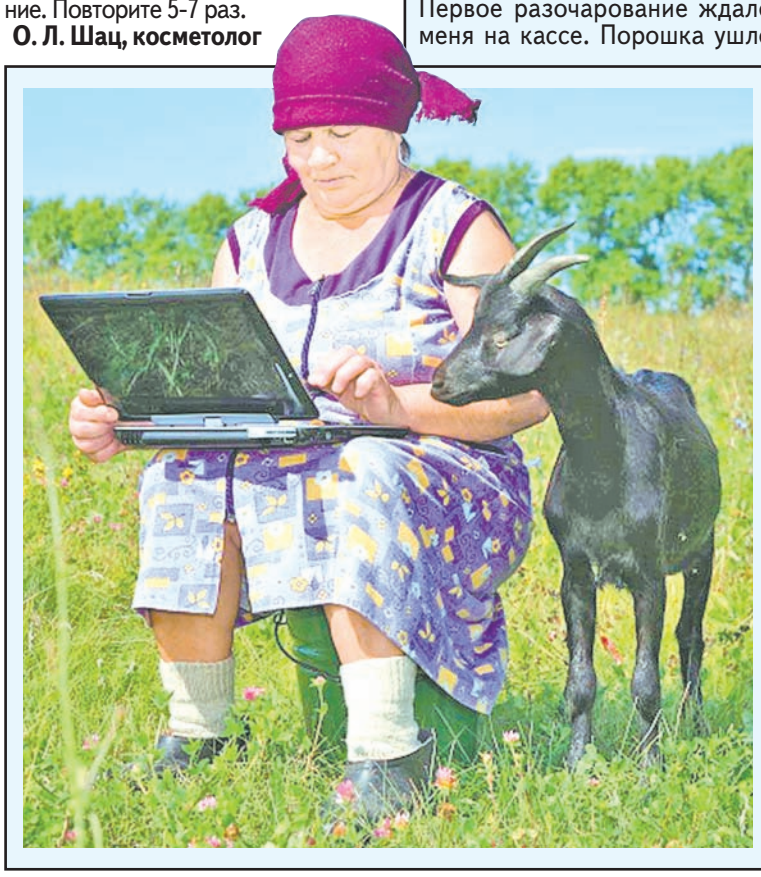
ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ

Стресс мешает нам радоваться жизни, а значит, увеличивает количество морщин. Для сравнения: при улыбке работает около 12% лицевых мышц, а при недовольстве — напряжено более 80%. Не в силах изменить окружающий мир и людей? Измените свое отношение к происходящему.

КАК СНЯТЬ СПАЗМ?

Любые упражнения для глаз надо выполнять ежедневно. Опущение бровей или намечающиеся морщинки на лбу и переносице говорят о том, что брови и лоб не успевают отдыхать. Как снять спазм? Разгладьте кожу лба. Поднимите брови вверх, как будто чем-то удивлены. Широко распахните глаза и останьтесь в таком положении на 10-20 секунд. Полностью расслабьте мышцы и запомните это состояние. Повторите 5-7 раз.

О. Л. Шац, косметолог



Поучительная история

Ужас, что со мной сотворил парикмахер! Кожа головы превратилась в корку из кровавых язвочек

АйБолит

С 12 лет крашу волосы сама. Всю жизнь у меня были длинные локоны до пояса. Впервые решила сделать себе подарок — покрасить волосы в светлый оттенок у мастера в салоне. Пришла в парикмахерскую. Мастер осветлила мне волосы порошком. Первое разочарование ждало меня на кассе. Порошка ушло больше, чем рассчитывали (из-за того, что волосы густые и пористые), поэтому заплатить пришлось гораздо большую сумму. Девочки-работницы щебетали, как мне идет этот цвет, а я в тусклом свете салона не могла оценить весь ужас, который со мной сотворили.

Утром проснулась, подошла к зеркалу... Шок! Светлый белесый цвет ближе к корням и грязноватый у основной массы. Корни — совсем седые. Волосы пересушенные, кончики так сожгли, что они ломались. А кожа головы превратилась в корку из кровавых язвочек. Я получила ожог. Когда тянула за прядку волос, было ощущение, что они вылезут вместе с кожей, очень больно. Неделю просидела дома в слезах. Потом добралась до салона рядом с домом. Обрезали мне 10 см, затонировали. Девушки, не обращайтесь к незнакомым мастерам! Плохие, неумелые парикмахеры с кривыми руками могут лишить не только красоты, но и здоровья!

Мария, Ульяновская обл.

Сам себе косметолог

■ АРБУЗНЫЙ ТОНИК ДЛЯ УМЫВАНИЯ. ЗАМОРОЗЬТЕ КУСОЧКИ АРБУЗА И ПРОТИРАЙТЕ ИМИ ПО УТРАМ ЛИЦО. ПОДТЯГИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ У МАСКИ ИЗ ОГУРЦОВ.

■ ЧТОБЫ ПОДТЯНУТЬ КОНТУР ЛИЦА, ПРОТИРАЙТЕ ЕГО КУБИКОМ ЛЬДА ИЗ СМЕСИ СОКА АЛОЭ И ВОДЫ (1:1).

■ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ВОЛОКНИСТУЮ ЧАСТЬ ТЫКВЫ. ДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕЕ КОМПРЕССЫ НА ПЯТКИ, И ОНИ СТАНУТ ГЛАДКИМИ И НЕЖНЫМИ.

Подводим глазки

БЛИЗКО посаженные глаза. Затемните внешний угол глаза, на внутренний нанесите светлые тени. Тушью полностью покрасьте верхние ресницы, а нижние — только на внешней стороне глаза.

ДАЛЕКО посаженные глаза. На внешний угол глаза нанесите светлый тон теней. Акцент темными тенями сделайте у переносицы. По верхнему краю до внутреннего уголка глаза проведите стрелку карандашом или тенями. Тушь нанесите на середину ресниц.

ГЛУБОКО посаженные глаза. Светлые тона теней нанесите на все верхнее веко. Тушью покрасьте все ресницы.

НАВИСАЮЩЕЕ веко. Складочку затемните тенями. Карандаш для глаз не используйте. Тушь нанесите только на верхние ресницы.

Шикарно!

Плетём косу

УЛОЖИТЬ ВОЛОСЫ КРАСИВО САМИМ СОВСЕМ НЕСЛОЖНО.

1 С помощью прямого пробора разделите волосы на две равные части. Одну соберите резинкой, чтобы она не мешала. Для плетения первой косы возьмите с передней части головы прядь волос и разделите ее на три части (рис. 1).

2 Заплетается коса по принципу плетения «колоска»: поочередно к каждой боковой пряди приплетите дополнительную прядь то от лица, то от пробора. Коса при этом должна быть не тугой (рис. 2).

3 Чтобы добиться объемной прически, после каждого переплетения одной рукой держите косу, а другой аккуратно вытягивайте поочередно основные боковые пряди до появления полуколечек (рис. 3).

4 У основания шеи плетите косу обычным способом по всей длине волос. Закрепите кончик тонкой резинкой, желательно в тон волосам (рис. 4). Сплетите такую же косу с другой стороны.

5 Обе косы скрестите у основания шеи и спрячьте кончики. Закрепите шпильками. По желанию украсьте прическу красивыми заколками. В заключение слегка сбрызните лаком.

Полезно знать

■ У вас сухая кожа лица? Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до кашицеобразного состояния. Чуть остывшую кашицу нанесите на лицо и шею на 20 минут. Затем снимите и умойтесь теплым отваром ромашки.

■ При сухой и нормальной коже положите на лицо и шею полоски молодых сырых кабачков. Снимите через 20 минут. Или натрите на терке помидор, смешайте с крахмалом. В кашицу добавьте несколько капель растительного масла. Смесь держите на лице 15-20 минут.

Питательный крем от морщин из моркови

АйБолит

Натрите на мелкой терке среднюю морковь, положите в кастрюльку и залейте подсолнечным маслом так, чтобы морковь была им покрыта. Поставьте на медленный огонь и томите, пока морковь не поменяет цвет. Затем процедите смесь через марлю, в полученную жидкость добавьте 15-20 г пчелиного воска и снова поставьте на плиту для того, чтобы воск растаял. После этого в слегка остывшую смесь положите 1/2 чайн. ложки меда, 7-10 капель эфирного масла кедра (можно взять любое другое хвойное), перемешайте и вылейте в баночку из-под крема. Крем после застывания получается густой, даже как будто твердый, но от тепла рук тает и наносится хорошо. Подходит для любого типа кожи. Кстати, еще один плюс этого крема — его можно наносить и на кожу вокруг глаз.

В. Р. Райкова, Ульяновская обл.

Чтобы было красиво!

ВАЖНО НЕ ТО, ЧТО НОСИТЬ, А КАК ЭТО ДЕЛАТЬ!

ПОДКАТИТЕ РУКАВА

Мужчины с подкатанными рукавами выглядят мужественно и даже агрессивно. У женщин этот прием работает с точностью наоборот: придает озорство и небрежную элегантность. Не ограничивайте себя рубашкой! Кожаная куртка и плащ, офисный жакет и кардиган «работают» также эффектно. Если подкатить рукава, это придаст фигуре изящность и хрупкость, визуально увеличит рост.

ЗАЧЕМ НА СУМКЕ ДЛИННАЯ РУЧКА?

В комплекте практически к любой сумке идет дополнительная длинная ручка. Однако про нее часто забывают, а зря. Даже строгую лаковую сумку для работы рекомендуется носить на плече или через плечо. Сумка на длинной ручке создает выгодную вертикальную линию, да и носить тяжесть на полусогнутой руке женщинам давно наскучило.

ПЛАТКИ, ШАРФИКИ И ПАЛАНТИНЫ

Эти аксессуары разбавляют скучный образ. Но как их стильно повязывать? Ответ прост: как можно небрежнее, как будто накинули в спешке. Сделайте один свободный оборот вокруг шеи, а концы закиньте на плечи. Концы же длинного шарфа завяжите в узел, накиньте, как хомут, и сделайте один оборот вокруг шеи. Завязанный или задрапированный вокруг шеи шарф как нельзя кстати женщинам с узкими плечами. Такой же прием отвлекает внимание от крупных бедер.

БЕЛАЯ РУБАШКА СОВСЕМ НЕ СКУЧНА

Несмотря на свою многогранность, белая рубашка кому-то до сих пор может казаться скучной. Не спорим: в застегнутой на все пуговицы да еще в сочетании с короткой черной юбкой вы вряд ли произведете впечатление. Но расстегните верхнюю пуговицу, поднимите воротник или отверните манжеты — и вы уже не скучная особа, а стильная дама, которая знает, чего хочет.

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА
50% СКИДКА НА ВСЁ!
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПРИ ПОКУПКЕ НА СУММУ ОТ 1500 РУБ!

Агапкин С. Каждый орган под контролем. 16+ код товара :7966 ~~660 р.~~ 330 р.

750 лучших блюд для снижения уровня сахара 12+ код товара :7947 ~~320 р.~~ 160 р.

Салтыков С. Как укрепить суставы, связки и мышцы 12+ код товара :7955 ~~250 р.~~ 125 р.

Калина, облепиха, шиповник от простудных заболеваний 6+ код товара :7956 ~~310 р.~~ 155 р.

Родионов А. Здоровье сердца и сосудов 12+ код товара :7958 ~~350 р.~~ 175 р.

Аникеева Л. Педиатрия: справочник для родителей 16+ код товара :7961 ~~338 р.~~ 169 р.

МАНИКЮРНЫЙ НАБОР с 5 насадками и УФ-сушкой 12+ код товара :8104 ~~2088 р.~~ 1044 р.

Пояс-сауна для похудения 16+ код товара :8105 ~~974 р.~~ 487 р.

Пояс с магнитами «ЦЕЛИТЕЛЬ» 16+ код товара :8106 ~~1045 р.~~ 522 р.

Повязка на голову магнитная с турмалином 16+ код товара :8110 ~~273 р.~~ 136 р.

Электронные напольные весы 12+ код товара :8109 ~~849 р.~~ 424 р.

1 лот Комплект: магнитные клипсы и кулон «Здоровье» 16+ код товара :8107 ~~1350 р.~~ 675 р.

Тапочки массажные «ШИАЦУ» 16+ код товара :8108 ~~803 р.~~ 401 р.

Клипса «АНТИХРАП» с магнитами 16+ код товара :7552 ~~108 р.~~ 54 р.

Термос из нержавеющей стали 0,5 л 12+ код товара :8099 ~~638 р.~~ 319 р.

Тренажер «КРАСИВАЯ ГРУДЬ» 16+ код товара :7512 ~~797 р.~~ 398 р.

Тренажер с эспандерами «ФИТНЕС-ТРЕНЕР» 16+ код товара :7504 ~~726 р.~~ 363 р.

Москалев А. Секреты вечной молодости 16+ код товара :7963 ~~430 р.~~ 215 р.

Молоховец Е. Подарок молодым хозяйкам 16+ код товара :8078 ~~1062 р.~~ 531 р.

Кейт Хадсон Просто быть счастливой. 15+ код товара :8080 ~~1012 р.~~ 506 р.

Напульсник с магнитом 12+ код товара :8036 ~~360 р.~~ 180 р.

Браслет «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ» 12+ код товара :8044 ~~140 р.~~ 70 р.

Соковыжималка для цитрусовых 12+ код товара :7780 ~~1090 р.~~ 545 р.

Эпилятор женский 16+ код товара :7413 ~~1160 р.~~ 580 р.

Варикоз, остеопороз артрит, артроз и др. заболевания ног 12+ код товара :7964 ~~310 р.~~ 155 р.

Зубарева Н. Вальс гормонов. 16+ код товара :7967 ~~570 р.~~ 285 р.

Ингерлейб М. Медицинские анализы. 16+ код товара :7034 ~~290 р.~~ 145 р.

Пигулевская И. Восстанавливаем зрение без врачей и лекарств 16+ код товара :7968 ~~280р.~~ 130 р.

Далидович А. Годовой курс занятий 0+ код товара :8046 ~~602 р.~~ 301 р.

Ткаченко Т. Логопедические упражнения 4+ код товара :7081 ~~458 р.~~ 229 р.

ПОКУПАЙТЕ ВЫГОДНО! Заказывайте любым удобным способом:
Фото товара может отличаться. Срок действия акции неограничен. Подробности уточняйте по телефону. РЕКЛАМА ОГРН 1053108000010; ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»; 308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49-А
по телефону 8 800 250-93-70 (звонок по России бесплатный)
на сайте pm.ksdbook.ru
по почте а/я 4, г. Белгород, 308961
Позвони 8-800-250-93-70 и получи КАТАЛОГ БЕСПЛАТНО
Код рекламы 318-1502-PM-R
001034

Выставление напоказ
Президент Азербайджана
Пушистый песик
Лицо во главе страны
Свиной окорок из Хорватии
«Арест» бродячих псов
Тесак для тростника
Выплаты на детей
Комплект приборов
Страсть в речи оратора
Племянник хоббита Бильбо
Кадр для диапроектора
Шекспировский король
Годовой урожай сена
Жук-вредитель
Пилотажная группа России
Измеряемая в герцах
Сатирик Аркадий...
Ядовитое дерево у Пушкина
Французский оружейник
Форель из озера Севан
Разрез на спине пиджака
Великий князь Литовский
Недруг, супостат
Левый приток Дуная
Крайнее усердие
«Закусочная» часть сбруи
Курорт на Черном море
Главный в синагоге
Убийца Гамлета
Богдан на Эстраде
... на постном масле
Июльская погодка
Автор балета «Корсар»
Беспокойство
Река в Дрездене
Смещение по фазе
Медь волос
Самое детское занятие
Доспехи кавалергарда
Карело-финский эпос
Сыр из Италии
Старший сын Ноя
Коллега Дукалиса
Диснеевский олененок
Смерч над сушей
Обращение к лисе в сказках
Издание из гравюр
Гараж для вертолета
Род пирога
Самый мелкий из дроздов
Очень мягкий металл
Филипп с премией «Сезар»
Материал для перчаток
Шеф НКВД
Обмотки к лаптям
Судно для троих и собаки
«Спальник» шелкопряда
Задача калорифера
Горная долина
Беспилотник
Дерево на царские дрова
Жена Мейерхольда
Преемница Алма-Аты
Прорубь для водосвятия
Пела за Алену в «Чародеях»
Щека в прежние времена
Японский салат
Веточка на Пасху
Пестрый тюлень
Кружевное плетение
Земля в дар от барина
Наш авиаконструктор
Бородач на мотоцикле
Кавказская телега
Толщина ствола дерева
Влияние алкоголя
Обитатель каталажки
Цитадель в Бухаре
«Корзинные» заросли
Живописец Наполеона
Родня кукушки
Поэт с песней дороги
Ягода, богатая витамином Р
Доктор Гаспар... из сказки
Портвейн родом из СССР
Преступление Клары и Карла
Рисунок на щите
Запрет в рамках ООН
Авто из Франции
Страна кленового листа
«Шланголеечный» процесс

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Вредные хлопоты

КАКИЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОШИБКИ МЫ СОВЕРШАЕМ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ, ЗАБОТЯСЬ О ДОМЕ И БЛИЗКИХ.

1 **Быстрая стирка при низкой температуре.** Вещи при 20-минутной стирке и 30°С, может, и отстираются от пятен, но в действительности чистыми не станут. Грязь и бактерии с одежды никуда не деваются. Особенно это касается нижнего белья, полотенец и постельного белья. На «чистых» трусах находится 10 тысяч бактерий. И если во время стирки смешать белье с кухонными полотенцами, все они перейдут на них, а дальше — на посуду.

2 **Придверный коврик.** Многие думают, что коврик в прихожей защищает дом от грязи. На самом деле это не так. Все, что вы принесете на подошве с улицы, будет скапливаться у двери, попадать в воздух, которым дышите. А если у вас есть кошка или собака, окажется и в других комнатах. Коврик для ног лучше оставлять за пределами квартиры — перед входной дверью.

3 **Чайник с накипью.** Мы всегда посуду моем тщательно. А вот чайник чаще всего просто протираем от пыли и пятен. При этом накипь внутри остается нетронутой. Конечно, если один раз проглотить кусочек, ничего плохого не будет. А вот если постоянно... Ведь накипь — это соли кальция и магния. В избыточном количестве они приведут к появлению камней в почках и проблемам с сосудами. Поэтому регулярно проверяйте, не скопилась ли накипь на дне и стенках чайника. Удалить налет можно с помощью лимонной кислоты. Растворите 100 г порошка в 1 л воды. Залейте в чайник, закипятите и оставьте постоять час. Вылейте воду и хорошенько ополосните чайник.

Хотите очистить зубные щетки и мочалки от вредных микробов? Замочите их на час в уксусе, затем промойте водой.

4 **Мокрое кухонное полотенце.** Его нужно стирать как можно чаще, а не просто просушивать. На кухонных полотенцах скапливается очень много бактерий, в том числе и кишечная палочка. Используйте их максимум пару дней, после чего — в стирку, даже если кажется, что полотенце чистое.

5 **Губка-долгожитель.** На губке живут миллионы бактерий, которые постоянно попадают на посуду и продукты. Они опасны для тех, у кого слабый иммунитет, могут вызвать кишечные расстройства. Выход один — губки и салфетки для стола менять хотя бы раз в неделю.

6 **В микроволновку — все подряд.** Конечно, это удобно. Но важно не злоупотреблять, иначе можно испортить и продукты, и желудок. Например, если постоянно греть в микроволноке картофель или блюда из него, пострадает фигура. Ведь после микроволновки крахмал распадается, и жиры в организме откладываются быстрее. Если разогревать курицу, структура белка нарушается, и в конечном счете это может привести к расстройству желудка.

На все случаи жизни

● Если на обоях появились пятна, смажьте их зубным порошком, пропитанным бензином. Когда порошок просохнет, смахните его со стены щеткой, повторите эту операцию несколько раз.

● Остатками белых парафиновых свечей можно чистить швы между плиткой. Сначала огарком удалите плесень и грязь, затем проведите еще раз — для профилактики. На швах остается защитная пленка, и грязь не будет скапливаться.

● После цветов внутри вазы появляются бороздки, которые нужно отмыть. Как мыть вазу внутри, если рука не пролезает? Залейте вазу водой и бросьте туда две таблетки растворимого аспирина.

Плесени не будет долго

АЙБОЛИТ

Если в ванной появилась плесень, бороться с ней очень трудно. Скорее всего, придется делать ремонт. Но есть временное средство — надежное и недорогое. Приготовьте «Белизну», зубную щетку и губку. Наденьте резиновые перчатки и обработайте смоченной в «Белизне» губкой места, где появилась плесень. Через 15 минут пройдитесь там же зубной щеткой, промойте чистой водой и протрите насухо. Плесени не будет довольно долго, но со временем процедуру придется повторить.

Антон Е., Омск

Бомбочками чистим унитаз

АЙБОЛИТ

У меня на «химию» аллергия, поэтому для дезинфекции унитаза и как освежитель воздуха использую шипучие «бомбочки». Смешиваю 1 ст. ложку пищевой соды, 3 ст. ложки лимонной кислоты. В отдельной миске смешиваю 1 ст. ложку перекиси водорода и 1/2 чайн. ложки уксуса. Аккуратно (буквально по капле) вливаю в соду уксусную смесь, чтобы не вызывать реакцию, и перемешиваю. Добавляю по 20 капель эфирных масел лимона и чайного дерева. Масса должна по консистенции напоминать мокрый песок, а после сдавливания в руке сохранять форму. Раскладываю по формочкам для выпечки и оставляю сушиться на 4-6 часов. Затем складываю «бомбочки» в банку и закрываю крышкой. Бросаю шипучки в унитаз и в сливной бачок, а после растворения сливаю воду.

К. Курбатова, Ульяновская обл.

Шиншилла теряет мех

Завели шиншиллу, а у нее стал резко выпадать мех. Неужели зверек болен? Насколько это может быть серьезно?

А. Кузнецова, Рязанская обл.

Шиншиллы подвержены стрессу. Его признаками является снижение аппетита, двигательной активности, избегание человека, выпадение меха. Бывает, диковатая шиншилла не дается в руки, она не укусит и не выстрелит мочой (это является признаком агрессии), а сбросит мех. Когда вы схватите зверька, в месте контакта с рукой мех выпадет — это природный защитный инстинкт «высвобождения из лап хищника». Не волнуйтесь, мех быстро отрастет. Старайтесь не брать зверька слишком резко, особенно не хватайте неожиданным движением сверху. Дайте ему время привыкнуть к вам.

С. Н. Теплов, ветеринар

Пригодится

■ ЕСЛИ КОЖАНУЮ ОБУВЬ ПРОТЕРЕТЬ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ КОЖУРЫ БАНАНА, А ЗАТЕМ ОТПОЛИРОВАТЬ КУСКОМ ШЕРСТЯНОЙ МАТЕРИИ, ОНА БУДЕТ БЛЕСТЕТЬ КАК НОВАЯ.

Учимся экономить

Коробка должна быть целой

Чтобы не получить недовес, внимательно осматривайте упаковку. На ней не должно быть механических повреждений, через которые может просыпаться порошок или вытечь жидкое средство.

Дорогое не всегда означает хорошее

Часто цена повышается из-за вложений компании в рекламу или использования брендового названия. На качество это не влияет.

СТИРАЕТЕ ЦВЕТНЫЕ ВЕЩИ? ДОБАВЬТЕ В МАШИНУ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ОБЫЧНОЙ СОЛИ. ТКАНИ НЕ ПОЛИНЯЮТ, КРАСКИ СТАНУТ ЯРЧЕ.

Большая стирка

Покупая в магазине порошок, одни делают ставку на ценник, другие — на марку. Специалисты решили выяснить, какое средство лучше других отстирывает грязь.

Оказалось, что часть порошков хорошо справляется с пигментно-масляными загрязнениями, часть — с белковыми. Таких, которые отстирывали бы любые пятна, — единицы. Лучшие среди универсалов — «Аист» и Burti Color. Помимо отстирывания пятен, эти порошки обильно не пенятся, не приводят к образованию катышков, постиранная ими ткань не желтеет, не серет и не теряет прочности. Остаток минеральных веществ, оседающих на ткани после трех полосканий, соответствует нормам.

Немного недотянули «Биолан», Ecover, BioMio и Sarma.

Хуже всего отстирывали жир «Луч-автомат» и Garden Eco (удалили 34% загрязнений), «Рецепты чистоты» (отстирал жир на 37%). Кровь (белковые загрязнения) кроме порошков-победителей отлично удалили «Миф», «Пемос», «Рецепты чистоты», «Чайка», Amway, Ariel, BiMax, Deni, Dosia, Losk color, Meine Liebe, Persil, Sorti и Tide.

С красным вином на пятерку справился Meine Liebe, Sarma, со следами от чернильных ручек — Sarma, BioMio и Burti Color, а с ржавчиной — Persil и Burti Color.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО СТИРКЕ

* Не превышайте рекомендуемую дозировку порошка.
* Не используйте средства для ручной стирки в машине-автомате. Они дают слишком много пены!
* Если в семье есть дети до трех лет, используйте средства для стирки детского белья. Они подходят и для взрослых, но не наоборот.
* Если в семье есть аллергики, порошкообразные средства заменяйте на жидкие.

В СТИРАЛЬНУЮ МАШИНКУ ПОСЛЕ КАЖДОЙ 2-3-Й СТИРКИ ДОБАВЛЯЙТЕ К ПОРОШКУ 2 ТАБЛЕТКИ АСПИРИНА. РЕЖЕ ПРИДЕТСЯ ВЫЗЫВАТЬ МАСТЕРА, И БЕЛЬЕ БУДЕТ БЕЛЕЕ.

Знакомые всё лица!

Эммануэль Макрон, президент Франции

Дональд Трамп, президент США

Немного косметики и...

Как бы выглядели президенты крупнейших стран, если бы были женщинами? Результаты перед вами.

Дмитрий Медведев, премьер-министр РФ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 32

По горизонтали: 1.Баклуши. 7.Моветон. 11.Дерзание. 13.Амулет. 14.Камера. 15.Отповедь. 16.Субстрат. 20.Квасница. 24.Асбест. 26.Намотка. 27.Рандеву. 28.Рукопашная. 29.Коронка. 30. Гурилев. 32.Адюльтер. 33.Стрекот. 36.Домысел. 39.Янтарь. 42.Измаил. 45.Арамис. 46.Роптание. 47.Эскадра. 49.Рванина. 52.Харламов. 54.Скаутизм. 55.Арагонит. 56.Андерсен. 57.«Динамо». 59.«Лукойл». 62.Скальд. 65.Дрофа. 66.Жулик. 67.Крона. 68.Рубище. 69.«Артек». 70.Плод. 71. Киса. 72.Наказ. 74.«Икарус». 75.Солод. 77.Аргон. 78.Очерк. 79.Абакан. 82.Поборы. 85.Модест. 86.Росомаха. 87.Сходство. 89.Гарнизон. 91.Стропило. 92.Урчание. 94.Раскрой. 97.Водевиль. 99.Привал. 100.Лучано. 101.Словак. 103.Графика. 105.Отоскоп. 107.Государь. 108.Николас. 111. Пересол. 113.Троллейбус. 114.Окрошка. 115.Кенгуру. 117.Ассоль. 120.Стаккато. 124.Авиабаза. 127.«Пахтакор». 128.Уборка. 129.Печник. 130.Сардиния. 131.Спираль. 132.Когорта.

По вертикали: 2.Колос. 3.Унтер. 4.Идиот. 5.Припас. 6.Индекс. 7.Мельк. 8.Вакса. 9.Туман. 10. Ватсон. 12.Марабу. 17.«Бумер». 18.«Титаник». 19.Арара. 21.«Варяг». 22.Синдром. 23.Идеал. 24.Аркадия. 25.Тоннель. 29.Кассир. 31.Волосы. 34.Римесса. 35.Оклад. 37.Отара. 38.Сименон. 40. Непорядок. 41.Ранимость. 43.Крахмал. 44.Сервант. 48.Артемида. 50.Нагрузка. 51.Всадник. 53. Столбик. 58.Небоскреб. 60.Обиталище. 61 Коллега. 62.Сардина. 63.Джексон. 64.Кляссер. 72.Надпись. 73.Заброска. 75.Склочник. 76.Диктант. 80.Беспредел. 81.Аналитика. 83.Аросева. 84.Нагорье. 88.Окраина. 90.Зоопарк. 93.Нолик. 95.Салат. 96.Эпигон. 98.Шомпол. 101.Свобода. 102.Корабль. 104.Излишек. 106.Огранка. 109.Кирка. 110.Старт. 111.Псков. 112.Скула. 114.Отступ. 116.Указка. 118.Сухарь. 119.Лакуна. 121.Карри. 122.Агата. 123.Опись. 124.Армяк. 125.Испуг. 126.Бочар.

ПАРКИНГ ДЛЯ КОРОВ

Жители станицы Преградная в Карачаево-Черкесии начали получать штрафы за неправильную парковку... крупного рогатого скота. Бродящих коров вылавливают и отправляют на штрафстоянку. Под нововведение даже выделили бюджетные деньги — арестантов надо кормить и поить. Одно буренко-парковочное место обходится владельцу скотины в 130 рублей в час.

СТОПОЧКА НА ТАРЕЛОЧКЕ!

В Санкт-Петербурге открылся грустный бар «Угрюмочная», где каждого входящего приветствуют стопочкой с черным хлебом. В баре есть внутренний телефон психологической поддержки. А на стене висит плакательная жилетка. Кстати, если клиент все-таки расплачется, ему полагается коктейль от заведения.

Из почты «Айболита»

Другая нога

Однажды мы целый день с мужем ездили по магазинам в поисках подарка его сестре на день рождения.

Устали ужасно! Возвращались домой в предвкушении заслуженного отдыха. Не успели толком раздеться, как у моего благоверного сводит ногу. Причем не просто сводит, а конкретно. Никакие обычные способы снятия судороги не помогали. Муж мычит и стонет так, что ясно — еще пару минут, и благоверного у меня больше не будет. Я начинаю носиться по квартире в поисках иголки или булавки. Первое, что попалось под руку, здоровенная английская булавка. Ее я и вогнала мужу в ногу по самый хвостик.

Муж замолк на минуту, только капли испарины выступили на лбу и лице.

— Ну? Ну что?! Прошло?! — кричу я.

Разжав плотно стиснутые зубы и медленно выдохнув, любимый нежно поглядел на меня, погладил по голове и тихо произнес:

— Света... это другая нога...

Светлана П., Светлоград

Ноу-хау *Кое-что об умении жить*

Сантехника вызывали?

У моих соседей вода из кранов подтекала. Чтобы не переплачивать лишнюю копейку, вызвали сантехника...

За дверью стоял приличный молодой человек в пиджаке и галстуке.

— Сантехника вызывали?

— Да, проходите, — засуетились хозяева, — вот сюда. Может быть, вы хотите переодеться? Мы вас ждали. А то этих жэковских не дождешься...

— Нет, зачем? — сказал парень, брезгливо оглядывая трубы.

— У нас здесь подтекает, — жалобно сказала хозяйка, кивая на ведро и тряпки в углу.

— Разводной ключ есть? — спросил хозяина сантехник. — И, может быть, немного ветоши...

Хозяин полез в стенной шкаф. Не прошло и десяти минут, как он вылез обратно с довольным лицом и разводным ключом в руках.

Сантехник оценивающе посмотрел на хозяина и показал пальцем:

— Не могли бы вы перекрыть вот здесь воду?

Хозяин пожал плечами, посмотрел на жену и начал перекрывать воду. После этого он под руководством сантехника уплотнил ветошью и подтянул сгон... Когда все было готово, вытер трудовой пот со лба.

— Ну вот и все, — сантехник вытащил из нагрудного кармана пиджака белый платок и промокнул им губы. — С вас полторы тысячи.

— За что? — хором спросили хозяева, — вы же ничего не сделали...

— За консалтинг, — ответил сантехник, — вы же, когда вызывали по объявлению, читали: «Любые сантехнические работы от консалтинговой фирмы «Море широко»...

— Да, но... — начала хозяйка.

— Никаких но, — перебил ее сантехник, — вода не капает, платите...

Муж достал кошелек, пошелестел в нем бумажками и протянул несколько сантехнику... Тот пересчитал.

— Но здесь только восемьсот!

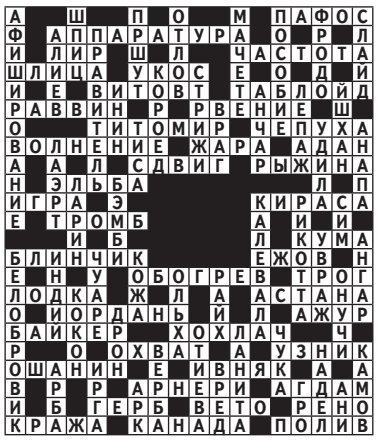
— Да. Остальное я вычел за работу, — сказал хозяин, открывая дверь на лестницу. — Если недовольны, приходите ко мне на работу жаловаться — в прокуратуру...

Александр Брюханов

Мудрые мысли

■ МУЖИК, ПОМНИ! МОЛЧАНИЕ У БАБ — ЭТО НЕ ПРИЗНАК СОГЛАСИЯ, А ПРЕДВЕСТНИК УРАГАНА!

■ ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА: «ВО-ПЕРВЫХ, НЕ БРАЛА, А ВО-ВТОРЫХ, УЖЕ ПОЛОЖИЛА НА МЕСТО».



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

Рассказики

У известной альпинистки спрашивают: «Скажите, какая гора вам показалась самой страшной?» — «Гора посуды в раковине после моего возвращения с соревнований».

***

Дочь просит мать: «Мам, дай фонарик!» — «Зачем тебе фонарь?» — «На свидание иду». — «Ну и что? Я в твоем возрасте на свидания без фонарика ходила». — «Ну и посмотри, что ты в темноте выбрала!»

Три двести!

Поговорим

— Лариса, ты?! Это Света! Да-а, двадцать лет не виделись, хоть и живем в одном доме.

Все некогда позвонить: то одно, то другое. Сейчас в очереди стою, дай, думаю, Лариске звякну, как она там. Народ кругом, буду говорить шифром. Помнишь, после школы участвовали в конкурсе красоты? У тебя 90-60-90 и у меня. После этого один предложение сделал. Через год стала 90-150-90 — появился три шестьсот, вылитый он. «Что, — говорит, — три шестьсот будет один, в гости не к кому будет съездить, надо еще три двести, вдвоем веселее». Где-то через год появилась три двести. А он подлецом оказался. Сбежал.

В клубе познакомилась с одним разведенным. «Хочу, — говорит, — чтобы у нас была три двести». Я, дура, согласилась. Когда носила три двести, он ушел к 90-60-90.

На бирже познакомилась с другим — подлец, скрыл, что у него два по три шестьсот и одна три двести. «Хочу, — говорит, — чтобы у нас была три двести». Я, дура, согласилась. Через год стала 90-150-100 — появилась три двести, а я стала 90-120-150. Врач сказала, что такой теперь и останусь — сглазила меня эта 90-60-90. Тебя тоже?! Вот гадина, а!

Валентин Степанов

№19/573 2018 г.

Гороскоп с 26 сентября по 9 октября

Не греет ни кофта, ни кофе, ни плед...

ОВЕН Ждите неслыханного счастья, манны небесной, потрясающей удачи! Ближайшие две недели — ваше время. Будет странно, если с вами не случится ничего по-настоящему замечательного. Кстати, сейчас самое время гулять в сосновом бору. У вас есть шанс оздоровить легкие и бронхи. Целительный аромат хвои поможет избежать обострений хронического тонзиллита, гайморита и бронхита.

При невралгии немытую собачью или кошачью шерсть заверните в марлю и приложите сверток к больному месту. Снимите через 6-8 часов.

ТЕЛЕЦ Самое главное — сосредоточиться на чем-то одном: или на делах служебных, или на проблемах семейных. То и другое одновременно осилить вряд ли удастся. О здоровье: время почистить свой организм. Ешьте до 19 часов, а следующий прием пищи начинайте с 11 часов следующего дня. Разрешается пить воду, чай. Придерживайтесь такого режима хотя бы неделю.

БЛИЗНЕЦЫ Считаете, что в жизни не хватает изюминки? Значит, пришло время для воплощения в жизнь самых оригинальных идей. Не бойтесь рисковать! Звезды дают добро и желают удачи! А чтобы на ближайшие две недели улучшить настроение, а заодно и память, попробуйте каждый день чистить зубы другой рукой.

РАК Не греет ни кофта, ни кофе, ни плед... «Унылая пора» все чаще наводит тоску и не вызывает никаких положительных эмоций. Осенняя хандра до добра не доведет. Поэтому срочно берите ситуацию под контроль! Сделайте так, чтобы в вашей жизни появилось немного лета. Нет возможности махнуть в теплые края? Создайте небольшую домашнюю оранжерею на подоконнике из двух-трех растений, главное — цветущих. Это поможет побороть депрессию.

ЛЕВ Не цепляйтесь за прошлое: уходит исключительно то, что мешает вам жить спокойно и счастливо. Смотрите вперед, не оглядывайтесь — и тогда появится шанс изменить судьбу или хотя бы внести поправки в свою жизнь. Будьте внимательны к самочувствию. От излишних физических нагрузок лучше отказаться. Да и стрессы ни к чему хорошему не приведут.

ДЕВА Как сделать счастливыми тех, кто вам близок? Просто выслушайте, поймите и примите их такими, какие они есть. И не судите строго, ведь у всех есть какие-то слабости. А чтобы продлить молодость и не допустить развития атеросклероза, 2-3 раза в неделю ешьте рыбу. Лучше покупайте судака, треску, леща.

ВЕСЫ Позволяйте себе маленькие шалости, чтобы не тянуло на большие глупости. Устраивайте хотя бы маленькие праздники, если жизнь не дает повода для больших. Пора менять привычку пить на завтрак чай или кофе вприкусу с колбасой, если не хотите проблем с желудком. Лучше всех деликатесов простая каша, в которую можно добавить кусочки фруктов или изюм.

СКОРПИОН Как можно меньше посторонних людей пускайте в жизнь своей семьи. Так вы сохраните мир и лад в доме. Помните: ваш дом — ваша крепость. Хотите, чтобы на все хватало сил и энергии? Утром положите на подоконник столько красных яблок, сколько человек в вашей семье, а вечером съешьте каждый по одному. За день фрукты наберут солнечную силу и отдадут ее вам.

СТРЕЛЕЦ Будет штормить, поэтому крепче держитесь! Чтобы не упасть за борт, ищите близких по духу людей. Планы могут стремительно меняться. Состояние здоровья тоже будет целиком зависеть от вас. Не переохлаждайтесь, иначе невралгии не избежать. На всякий случай совет: собачья и кошачья шерсть снимает приступы невралгии. Немытую шерсть заверните в марлю и приложите сверток к больному месту, примотайте платком. Носите 6-8 часов не снимая.

КОЗЕРОГ Старайтесь не быть по жизни пассажиром, будьте водителем. Прокладывайте свой путь сами. Что касается здоровья, то ваше уязвимое место — позвоночник. Не делайте резких движений и выполняйте несложную гимнастику. Сядьте на стул, возьмите в руки полотенце, приложите его к груди спереди, натяните, отводя руки назад как можно дальше. Потом наклоните голову вперед, пытаясь преодолеть сопротивление полотенца.

Если назревает на лице прыщик, смажьте его на ночь цинковой мазью. К утру от него не останется и следа.

ВОДОЛЕЙ Слово не воробей: вылетит — не поймаешь. А если не вылетит, то будет летать внутри и клевать мозг. Отношения легко разрушить одним неверным словом. Поэтому подумайте, что лучше: смолчать или высказать все, что накипело. Кстати, не упустите время похудеть и очистить свой организм с помощью дыни: в течение недели съедайте по 2 кг мякоти в сутки, разделив всю массу на 5-7 приемов.

РЫБЫ Жизнь удалась! Вот фраза, которая не раз слетит с ваших губ. Потому что все у вас будет хорошо. Но есть одно «но»: недруги, воспользовавшись вашей расслабленностью, поспешат вставить палки в колеса. Так что глядите в оба! Наш вам совет: начинайте свой день с молитвы. Этим вы оградите себя и своих близких от многих неприятностей.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России

Подписные издания

Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Для тех, кому за... и не только**
МАКУЛОДИСТРОФИЯ ПРЕДПОЧИТАЕТ БЛОНДИНОК. КАК ЕЁ ПРЕДОТВРАТИТЬ?

✓ **Полипы в желчном пузыре**
ОНИ БЫВАЮТ ВОВСЕ НЕ ПОЛИПАМИ.

✓ **Болтун — это диагноз**
ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК ВОВСЕ НЕ БЕЗОБИДЕН.

✓ **Холестерин нужен даже младенцам. А уж тем, кто постарше...**
СТАТИНЫ НЕ РАЗБИРАЮТ, КАКОЙ ХОЛЕСТЕРИН ХОРОШИЙ, А КАКОЙ ПЛОХОЙ.

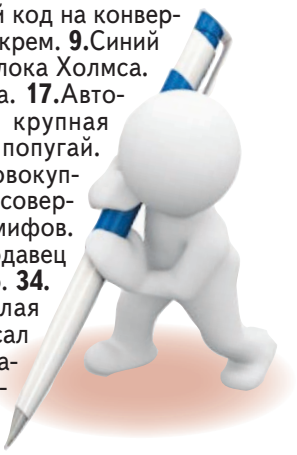
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **139076** экз. Заказ **1370**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 19.09.2018 г.
Подписано в печать 12.09.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 158 076 экз. Объем 8 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Их бьет бездельник. **7.**Дурное поведение, невоспитанность. **11.**Смелое стремление к новому. **13.**Предмет на счастье. **14.** ... хранения багажа. **15.**Ответ клеветнику. **16.**Питательная среда, почва. **20.**Продавщица хлебного напитка. **24.**Горный лен. **26.**Нитки на бобине. **27.**Свидание по-французски. **28.**Схватка без оружия. **29.**Золотой колпачок на зуб. **30.**Русский композитор. **32.**Супружеская измена. **33.**Пение кузнечиков. **36.**Догадка, далекая от правды. **39.**Окаменевшая смола. **42.**Крепость, взятая Суворовым. **45.**Утонченный мушкетер у Дюма. **46.** Выражение недовольства. **47.**Скопище линкоров. **49.**Одежка нищего. **52.**Легендарный хоккеист ЦСКА. **54.**Пионерия на Западе. **55.**Минерал из карбонатов. **56.**Написал «Гадкого утенка». **57.**Спортивный клуб. **59.**Нефтяной гигант России. **62.**Скандинавский бард. **65.**Степная быстроногая птица. **66.** Мелкий аферист. **67.**Купол дерева. **68.**Наряд юродивого. **69.**Пионерлагерь в Крыму. **70.**Съедобная часть растения. **71.**Ипполит Воробьянинов. **72.**Его дает депутату избиратель. **74.**Мадьярский автобус. **75.**Сырье пивовара. **77.**Газ для сварочных работ. **78.**Публицистический опус. **79.**Сердце Хакасии. **82.**Непосильные налоги в старину. **85.**Мусоргский по имени. **86.**Таежная хищница из куньих. **87.**Качество двойника. **89.**Воинские части в городе. **91.**Опора кровли. **92.**Рулады желудка. **94.**Работа портновскими ножницами. **97.**Комедия с песнями и танцами. **99.**Передышка в походе. **100.**Имя великого Паваротти. **101.**Уроженец Братиславы. **103.**Рисунок карандашом. **105.**Прибор для осмотра ушей. **107.**Единовластный правитель. **108.**Актер... Кейдж. **111.** Оплошность влюбленного повара. **113.**Рогатый транспорт. **114.**Суп, освежающий в летний зной. **115.**Австралийский попрыгун. **117.**Мечтательница, дождавшаяся Грэя. **120.**«Отрывисто» для музыканта. **124.**Оплот ВВС. **127.**Футбольный клуб Ташкента. **128.**Занятие домработницы. **129.** Мастерит камины. **130.**Остров в Средиземном море. **131.** Раскаляется в электроплитке. **132.**Десятая часть легиона.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Усатое соцветие пшеницы. **3.**Звание чеховского Пришибеева. **4.**Блаженный князь Мышкин. **5.**Заготовленное впрок. **6.**Шестизначный код на конверте. **7.**Город в Австрии. **8.**Сапожный крем. **9.**Синий у Добрынина. **10.**Верный друг Шерлока Холмса. **12.**Африканский родственник аиста. **17.**Автомобиль БМВ в народе. **18.**Самая крупная жертва айсберга. **19.**Бразильский попугай. **21.**Русский крейсер-легенда. **22.**Совокупность симптомов болезни. **23.**Само совершенство. **24.**Счастливая страна из мифов. **25.**Шоссе, пронзившее гору. **29.**Продавец билетиков. **31.**Отсутствуют у лысого. **34.** Чек в иностранной валюте. **35.**Голая зарплата. **37.**Блеющее стадо. **38.**Писал о комиссаре Мегрэ. **40.**Бардак, путаница. **41.**Уязвимость души. **43.**Мучнистый углевод. **44.**Шкаф для посуды. **48.**Богиня охоты греков. **50.**Работа учителя по часам. **51.**Верхом на коне. **53.**Ртутный у термометра. **58.**Дом, устремившийся в облака. **60.**Жилище встарь. **61.**Товарищ по службе. **62.**Морская рыба. **63.** Майкл — король поп-музыки. **64.**Альбом для марок. **72.** Дарственная на книге. **73.**Десантирование в тыл неприятеля. **75.**Спец по части мелких интриг. **76.**Проверка грамотности на уроке русского. **80.**Полное беззаконие. **81.**Логический разбор. **83.**Пани Моника из Театра сатиры. **84.**Тибетское... в Китае. **88.**Удаленная часть города. **90.**Там слоны и тигры в вольерах. **93.**Соперник крестика в игре. **95.**«Мимоза» или «Цезарь». **96.**Подражатель в творчестве. **98.**Ерш для чистки ружья. **101.**За нее сражался Спартак. **102.**Плавсредство перед балом. **104.** Больше, чем нужно. **106.**Процесс превращения алмаза в бриллиант. **109.**Молоток шахтера. **110.**Начало дистанции. **111.**Город на реке Великой. **112.**Лицевая кость. **114.**Пробел в начале абзаца. **116.**Жезл учительницы. **118.** Зачерствевший хлеб. **119.**Пропуск в тексте. **121.**Соус в индийском ресторане. **122.**Имя королевы детектива. **123.**Составляется при конфискации. **124.**Кафтан крестьянина. **125.** Внезапный страх. **126.**Мастер, делающий ушаты.